

Christophe Jacob

OSER GUERIR

« Les soins Métaconscients »

Collection Métaconscience

tome 3

Dirigée par Marie-France Muller

Du même auteur

L'Union Sacrée, Editions Dangles, 2006

Choisir sa liberté, Editions Dangles, 2005

Métaconscience : Dialogue avec le Divin qui est en nous, Editions Hélios 2004

La conscience qui guérit : Métaconscience, Editions Quintessence, 2004

Site et adresse de l'auteur :

www.psychologie-sensitive@orange.fr

psychologiesensitive@orange.fr

Remerciements

Un grand merci à ceux qui travaillent avec moi en thérapie Métaconsciente, ces personnes qui à force de volonté et de courage utilisent au mieux les outils qui sont dans ce livre. Je remercie évidemment la vie, ses turbulences, ses attentes, ses espoirs car ils me font grandir en Métaconscience et reconnaître chaque jour comme une nouvelle chance de vivre l'amour, d'y croire, d'aller encore et encore de l'avant ; le meilleur reste à venir. Merci à Vanessa, mon épouse, pour son amour et sa fidélité d'âme, je t'aime.

Avant propos

Ce qui est écrit dans ce livre n'est que le produit de ma propre expérience, le fruit de mes perceptions individuelles. Il s'agit de ma conscience, de la réalité qui en découle telle que je la sens, telle que je la sais et elle n'engage que moi.

Celui qui ne peut accepter les lignes qui suivent est libre de partir avec ses perceptions. Au-delà de son droit, c'est son choix, c'est « Choisir sa liberté » avant tout.

Je n'impose rien, j'expose une philosophie de la vie différente, celle de la conscience, de « Métaconscience » et des moyens susceptibles de nous aider à entrer en reconnaissance de notre nature merveilleuse.

Le regard est nouveau, mais le contenu est connu de tous. J'ai pris la liberté de créer une volonté d'attention tournée vers un nouveau regard, plus en phase avec les recherches et attentes de nos contemporains et ce, sans jamais prétendre avoir donné naissance à une nouvelle religion, car « Métaconscience » est tout sauf cela, soyons bien clair.

Pour toutes ces raisons, ne croyez rien de ce qui est proposé dans ce livre, ressentez-le, c'est mieux.

Bonne lecture à tous

Introduction

Il existe au-delà de nos tracasseries, de nos échecs, de nos souffrances, un espace réservé où la paix du corps et de l'âme goûte aux joies simples du bien-être. Un idéal pour certains, une réalité pour d'autres qui brandissent victorieusement le drapeau de la béatitude et du bien-être, alors que le quidam se contente facilement d'un apaisement discret. Franchir la frontière de ce pays inconnu et souhaiter y séjourner le plus longtemps possible ne dépend en fait que d'une seule chose : **Vous**.

D'une apparente facilité, cette affirmation est empreinte de bon sens, tout comme ce fameux dicton « Si vous le voulez, vous le pouvez ! ».

Oui mais voilà, comment fait-on ?

Il serait totalement idiot à mon sens d'essayer de vous donner une définition de ce que vous ressentez en vous, ainsi que tout ce qui est relatif à votre bien-être. L'amplitude de la dimension « Bien-être » est tout bonnement propre à chacun, à ses vécus, ses perceptions, ses ressentis ; bref, le bien-être est une définition intrinsèque à la personnalité de l'homme ou de la femme qui le ressent. Une simple dégustation de fruits frais ravira untel alors qu'un repas gargantuesque comblera tout juste son voisin ; une petite méditation au réveil avant de partir travailler satisfera telle personne alors que d'autres rechercheront la transe et l'illumination dans l'isolement au fond d'une grotte perdue. De cette observation est née une évidence qu'il me fallait mettre en pratique, et c'est chose faite avec l'écriture de ce troisième livre qui ne vous propose pas un mode d'emploi d'accessibilité au bonheur, mais un guide pratique de la connaissance de soi au service de la perception de son bien-être, celui que l'on ne vous impose pas, celui que vous créez vous-même, pour vous, par vous et pour les autres.

La philosophie Métaconsciente (MTC) est l'outil de guidance proposé et c'est dans cette approche qu'il faut accepter de partir à la découverte de son Bien-être, de sa vraie nature.

Vous trouverez ainsi les bases fondamentales du concept Métaconscient (MTC) et sa philosophie de vie, utiles à la création de vos propres outils d'introspection et de dépassement de vos maux. Ces outils sont utilisés depuis fort longtemps dans le cadre de **la thérapie Métaconsciente** que j'ai créée. Après avoir suivi et intégré le processus MTC, c'est l'élaboration d'un rituel de soins qui va s'opérer, en autonomie de penser, de ressentis, de créations, dirigés vers soi et vers les autres.

C'est donc bel et bien afin de passer les limites contrôlées de cet espace « Réservé » appelé bien-être, loin de la politique des cartes et des codes secrets, que je vous invite

à décrypter les vôtres, en toute conscience de ce que vous êtes et de ce que vous pouvez obtenir pour vous et pour les autres si vous le voulez, c'est aussi simple que ça.

Nous acceptons rarement l'idée d'être responsable de notre malheur et, plus incroyable encore, celle de devenir responsable de notre bonheur. Une drôle d'idée somme toute naïve, qui pourtant porte de tout son poids sur nos idéaux de vie, de projets et d'amour.

Etre conscient de son environnement, de son identité, de ses modes de fonctionnement erronés, mais aussi de ses potentialités, tout cela crée une nouvelle dimension individuelle, une reconnaissance de soi, une confiance rétablie avec l'essence même de son être. Cela permet également un échange différent avec l'autre, les autres. On devient acteur de sa vie, de son bien-être et de ceux des autres. Cette réalité, la vôtre, celle que vous décidez afin de vivre l'harmonie intérieure, va se construire tout au long de ce livre que je vous invite maintenant à découvrir.

Chapitre I

Les principes et préceptes fondamentaux de la philosophie « Métaconsciente » (MTC)

*« Personne ne peut vous révéler autre chose que ce savoir encore endormi dans le crépuscule
de votre esprit »*

Khalil GILBRAN / « Le prophète »

Ce petit rappel des principes de base déjà exposés dans mes autres livres me semble important pour ceux qui ne les ont pas lu. Pour les autres, peut-être ne sera-t-il pas inutile de les relire avant d'aller plus avant.

Le concept MTC

Le terme « Métaconscience » trouve ses racines en deux mots distincts, l'un « Meta », qui signifie un ensemble, ce qui englobe le « tout » avec l'idée d'interconnexions et de mouvement, et le mot « conscience » qui peut se résumer au travers de nos perceptions individuelles et collectives de la vie, de ce que nous sommes etc. Métaconscience (MTC) traduit une pensée humaniste et holistique qui vit en chacun de nous, une pensée globale et individuelle confondue, où l'acte même d'observation, de prise de conscience, crée pour un individu une réalité propre à lui-même mais aussi de manière plus inconsciente en inter-action avec toute conscience quelle qu'elle soit. On peut affirmer selon cette approche que tout ce qui nous arrive est le produit de nos perceptions et qu'il suffit de regarder les faits observés par le biais de cette philosophie afin de modifier celles-ci.

L'originalité de MTC réside en l'expression de sa théorie qui se veut avant tout un espace où tous les courants de pensées - scientifiques, religieux, spirituels, psychologiques... - se confondent et s'alimentent. Bien plus encore, ces points de vues différents parlent tous un même et unique langage que l'on se doit d'écouter en les rassemblant, en décloisonnant les barrières parfois rigides qu'ils s'appliquent à mettre en place. Je ne ferai pas ici la démonstration de cette évidence qui a déjà fait l'objet du premier volume « Choisir sa liberté : Métaconscience » dans lequel je

démontre l'existence de toutes ces réalités différentes avec l'aide des scientifiques en prime.

Voici **les cinq premiers items transversaux** de l'approche « Métaconscience » (MTC), pour ceux qui souhaitent mieux comprendre (vivement conseillé !) comment est construite la trame « Technique » de guidance MTC que vous allez pouvoir utiliser dans un premier temps, puis par la suite créer vos propres outils de soins individuels et collectifs par résonance évidemment.

Item n°1 - L'holisme : Chaque individu, ayant une conscience propre en interaction avec celle des autres, crée ainsi une dimension de conscience collective où chaque information, quelle que soit son origine, circule en tout et partout jusqu'à devenir un élément qui construit aussi bien l'homme que le monde dans lequel il vit. L'homme au centre du tout, devient une partie de ce tout et le tout en même temps.

Item n° 2 - La perception de nos sens : La réception d'une information et l'action d'observation qu'elle enclenche est déterminée par la perception individuelle et globale de notre réalité. Du coup, toutes les dimensions rationnelles et irrationnelles (sens logiques et cartésiens, intuitifs et extra-sensoriels) intègrent le processus d'analyse et de construction des outils de conscience de ce livre, inhérents à la philosophie Métaconsciente. Au-delà des cinq sens mais avec eux, nous construisons notre réalité.

Item n° 3 - Les limites et repères : Toute chose existante n'est réelle à nos yeux que par une délimitation de cette chose. Cela entraîne une dualité en ces choses qui, par leur aspect « binaire », forme des repères avec différentes amplitudes possibles. Ce sont ces limites et repères qui permettent à la personne d'observer et de mesurer où se trouvent l'équilibre et l'harmonie en toutes choses, un bien-être aussi bien physique que mental.

Item n° 4 - Le « pourquoi et le comment » : La recherche de la causalité à une souffrance de l'être ou un bonheur en regard des items précédents amène inévitablement à la question du « Comment sortir de cette souffrance et comment accéder à son bien-être ? ». Le « Pourquoi » invite à comprendre l'origine supposée du mal-être (analyse de l'expérience et du vécu identique à une prise de conscience) et le « Comment » jette un pont vers une démarche d'actions conscientes, volontaires et constructives pour l'individu - rendant la personne responsable et autonome dans la gestion de sa souffrance, donc potentiellement encline à la création de son bien-être.

Item n° 5 - L'ici et maintenant : Le passé est un moment d'expériences que nous ressentons ici et maintenant, tout comme le futur qui n'existe pas en tant que tel, car il se construit au temps présent. Le temps présent est la base fondamentale de

ce que nous sommes et pouvons devenir. Le passé est révolu, le futur n'existe pas, c'est dans l'ici et maintenant que la vie s'accomplit et évolue.

Ce sont ces cinq items qui vont être constamment présents au travers de tous les exercices proposés afin de permettre à chacun de créer et de faire vibrer le son intérieur MTC nécessaire à l'élaboration d'une démarche de soins efficaces. Ces items ne sont là qu'à titre indicatif et il est nullement nécessaire de les retenir (comme ce qui suit d'ailleurs), car les exercices de guidance sont, eux, le produit de ces considérations. Alors ne vous inquiétez pas si cela vous semble complexe, l'utilité de cette présentation se résume à ma volonté d'explicitier les mécanismes utilisés, sans plus. Par contre, votre rôle se borne à en prendre connaissance afin de ne pas limiter votre autonomie de penser ; bref, afin de vous guider vers votre libre arbitre, sur les chemins de l'ouverture de conscience individuels et globaux.

La philosophie MTC et ses préceptes fondamentaux

Les cinq préceptes MTC

- *Être volontaire, honnête, intègre et respectueux au quotidien de ce que représente notre personne et celles qui nous entourent dès que nous entamons une action*

Être capable de se soigner et de soigner commence déjà par l'acceptation consciente de sa souffrance et de la volonté de comprendre (loin de tous jugements) quelles sont les raisons qui nous ont conduit à une souffrance. Le mécanicien qui veut réparer un moteur se doit de connaître ses principes mécaniques, ses constituants, ses pièces ; bref, il doit faire un bilan précis et juste, sans s'énervier, avec la volonté de trouver comment régler la panne. On imagine mal un mécanicien hurlant après son moteur, ne connaissant rien à la mécanique avec la volonté de rendre le véhicule à son propriétaire après l'avoir vaguement rafistolé !

L'analogie est facile, mais parlante selon moi. Notre souffrance, quelle qu'elle soit, nous entraîne souvent à perdre de vue qui nous sommes réellement, ainsi que la vraie nature des facettes objectives de notre personnalité. Cette souffrance peut être l'objet d'un rejet négatif orienté sur les autres, une culpabilité projetée à l'extérieur afin de soulager un ego intérieur mal en point.

Lorsque je parle d'acceptation de sa souffrance, il est clairement édicté qu'il ne s'agit à aucun moment d'une résignation (perception hermétique et stérile), mais d'un regard objectif, détaché et honnête. Ce regard s'applique bien évidemment aux autres, avec en plus la notion d'empathie indispensable à ce premier précepte que finalise la motivation dans l'action.

- *Vivre ici et maintenant toutes choses au temps présent*

La somme de nos expériences, de nos vécus, de notre éducation constitue ce que j'appelle « l'ego ». C'est donc le fruit des expériences du passé qui alimente au temps présent des systèmes parfois pervers de projection dans un futur qui n'existe pas encore. Nous nous sécurisons au travers de limites « Références » (produits des échecs) et de projections idéalisées, ce qui a pour conséquence d'oublier l'essentiel : la vie au temps présent.

Redevenir conscient de ce fait est également une finalité de la philosophie Métaconsciente. Nous y reviendrons plus précisément au cours des exercices proposés et vous pourrez saisir l'incroyable puissance de la texture élémentaire du temps présent. Notre vie prend tout son sens dans l'ici et maintenant, riche de son expérience passée et conscientisée (en détachement), mais aussi vivier de potentialités incroyables pour les « Possibles » de l'avenir.

- *Devenir conscient de l'unité que nous sommes avec l'univers ainsi que la préciosité de ces natures*

C'est en « Connexance » (connexion à notre essence Divine, à la connaissance, avec tous nos sens) que notre personnalité devient consciente de la nature évidente qui nous unit à l'univers. La perception juste de cette essence amène l'individu à découvrir « Le merveilleux » qui nous constitue, nous et l'univers. Ce respect du corps, de l'esprit et de l'environnement construit l'un des canaux qui porte le « Flux Métaconscient » dans le tout. L'amour de soi et de son environnement est l'une des pierres angulaires de l'édification de la démarche de soins MTC.

- *Trouver son écologie de l'être et l'harmoniser avec l'univers*

Ce précepte emboîte le pas sur le précédent en mettant l'accent sur la reconnaissance de la nature individuelle de chacun selon ses propres canaux de perception tout en adaptant cette nature individuelle aux vibrations d'énergies d'amour et de bien-être du Flux MTC. L'écologie étant, selon la définition du dictionnaire, « Etude des milieux où vivent les êtres vivants ainsi que les rapports de ces êtres entre eux et avec le milieu. », on comprend aisément que c'est bien une recherche intérieure d'équilibre et d'harmonie que l'on souhaite mettre en rapport avec la structure fondamentale de l'univers, dite parfaite.

- *Transmettre sa foi et sa force à ceux qui le souhaitent avec détachement, intégrité, équité et humilité*

Il est difficile d'imaginer qu'un homme en recherche de bien-être et d'amour puisse s'imposer comme unique détenteur d'un savoir, l'infliger comme règle sacrée à son entourage et soumettre ainsi un cadre de « Prêt-à-penser » à tous.

La « trans-mission » est le fait de donner au travers de l'autre et de ses perceptions des informations, sa connaissance, sa foi et cela comme une charge, par délégation, en distance et respect de la nature des personnes. Ceux qui savent comprennent vite que la connaissance appartient à tous et les secrets d'accession à celle-ci n'en sont pas.

La Connexance : Outil d'introspection et de reconnaissance de son essence

Cela faisait bien longtemps que je cherchais un terme susceptible de traduire cet état d'être qui habite toute personne capable d'entrer en contact avec la réalité de son essence et en même temps avec cette réalité d'amour universel qui a créé notre perception de ce monde. C'est au cours d'une séance en thérapie avec une de mes patientes que j'ai commis une erreur de langage, un accident de vocabulaire salutaire. Voulant inviter Catherine à connecter avec sa nature profonde, son essence, « La » connaissance et ceci grâce à tous ses sens, je lâchais nerveusement : « entrez en connexance ! ».

Une évidence qui s'applique idéalement à la philosophie Métaconsciente, celle-là même qui invite l'homme à ressentir son essence, sa nature Divine⁽¹⁾, celle qui impulse l'acte d'apprendre comme moteur d'évolution et d'élévation des consciences et qui force les individus à utiliser tous leurs sens.

Vous l'aurez compris, la connexance possède plusieurs écritures possibles et non exhaustives ; aussi riches qu'elles le sont de sens.

Alors ne soyez pas surpris si j'utilise souvent ce terme qui s'accouple harmonieusement avec notre recherche d'équilibre et de bien-être. Cela devient un verbe d'action qui se meut en verbe de foi, en acte de foi, en acte de foi en soi.

Vous allez apprendre à apprivoiser ce nouveau mot comme votre évidence d'acte de reconnaissance de votre nature et des manières dont on peut s'en accommoder au quotidien.

Nous allons explorer les moyens que met l'univers à notre disposition afin d'être en connexance. Ce qui importe maintenant, c'est de bien saisir toute la dimension de prise de conscience qu'invoque ce terme. Une dimension holistique bien sûr, mais qui peut nous conduire à l'apaisement de nos maux, au dépassement de la réalité telle que nous croyons la percevoir. C'est un véritable balayage à 360° de notre être intérieur qui fera jaillir à notre conscience individuelle le fait qu'elle est aussi collective et interconnectée. Les soins individuels donneront naissance par « résonance » de cet acte de connexance à des soins pour les autres et également pour l'univers tout entier.

⁽¹⁾ Du même auteur, « Métaconscience : Dialogue avec le Divin qui est en nous », Editions Hélios

Nous reviendrons bien évidemment sur ce terme et cet acte particulier tout au long de ce livre.

Le flux Métaconscient

Il s'agit de l'énergie globale de vitalité de l'univers que l'on retrouve parfois sous diverses identités (avec quelques nuances): en Chine sous le nom « Qi », qui se prononce « Ch'i » ; en Inde sous le nom de « Prana » ; dans l'ancienne Egypte sous le nom de « Ka » ; appelé « Levan » par les Tibétains...

Quelle est la nature intrinsèque de ce flux ? Il est ce que le sang est à notre corps, ce que l'air est à nos poumons, ce que la parole est à la pensée, il est l'acte issu de la motivation, de la vie. En fait, il est indissociable de notre Être tout entier, il le constitue et l'alimente à la fois, comme une sorte de courant d'énergie extérieur qui permet au corps et à l'esprit de vivre. Comme le sang se charge en oxygène, nous absorbons ce Flux Métaconscient en plus ou moins grande quantité, selon notre état de santé, puis nous le rejetons pollué de nos toxines physiques et mentales à l'extérieur. Ce processus s'effectue par la respiration consciente et inconsciente, mais il existe bien d'autres possibilités de l'intégrer en soi (activité mentale de visualisation, méditation, alimentation, activité physique...), c'est ce que nous allons apprendre au cours des exercices de bien-être de ce livre.

Le son MTC

Le son tel qu'on le perçoit habituellement est associé à une vibration dans l'air qui vient chatouiller nos oreilles. Une note de musique, un bruit, et nous voilà d'accord sur sa définition. Le son MTC s'inscrit dans cette première définition mais balaie bien plus largement sa diffusion. Il est en fait la « Reliance » entre nos propres vibrations, celles des différents Chakras de nos corps (physique, éthérique, astral...) ainsi que les vibrations qu'émet tout l'univers dans son intégralité.

Le son MTC est le produit de résonance entre l'homme et son environnement. C'est une interaction subtile de forces communes d'amour et de bien-être qu'il faudra apprendre à maîtriser afin de le cultiver, de le sentir en toute chose et de le transmettre avec foi. Mais il est aussi la cristallisation de nos actions, suivant ce même schéma d'interaction, et je serais tenté de faire une analogie avec la notion de « Karma ». En tout état de cause, il demeure une vibration qui intègre le Flux MTC.

Ce Flux est l'essence originelle d'amour qui construit l'univers et le son s'inscrit en lui en le faisant vibrer selon une amplitude qui est égale à la conscience de chaque individu, selon l'humeur et la volonté de ces personnes.

Voilà, le plus difficile concernant les fondements du concept MTC vient d'être abordé. Cela a peut-être satisfait la curiosité de certains d'entre vous sur le « Comment s'y prend t'il ? » afin de nous amener à découvrir les voies de la libération ; ou d'autres encore restent au contraire dubitatifs, interrogatifs, inquiets face à une pseudo explication qui agite leurs neurones.

En tout état de cause, une chose est sûre, la solution au dépassement de votre souffrance est en vous, tout comme l'accession à votre bien-être , celui que vous ressentez comme tel, celui que vous vous autoriserez bientôt à vivre comme une évidence à laquelle vous étiez rattaché depuis bien longtemps.

Plus que des discours éloignés et brumeux, partons ensemble sur le chemin de vos ressentis, ceux-là même qui vous accompagnent depuis toujours, au travers des schémas de perceptions qui ont fait de vous ce lecteur et chercheur à la fois.

Chapitre II

Les soins Métaconscients : Pratique pour soi

« Ce qu'on ne veut pas savoir de soi-même finit par arriver par l'extérieur, comme un destin »

Carl Gustav Jung

Avant d'entrer dans le vif du sujet et ceci grâce à l'apport technique de nos exercices, il est indispensable de bien saisir l'architecture qui les construit, et je vous invite à ne pas faire l'erreur qui consisterait à passer directement à ces techniques, car vous vous amputeriez des bases élémentaires. Un maçon construit une maison en suivant un plan, alors construisez votre bien-être intérieur de la même façon. La compréhension de la structure de notre être est l'outil indispensable afin que vous puissiez par la suite devenir autonome dans la création de vos propres outils et surtout dans la gestion de la souffrance de l'être. N'oubliez pas que la patience est une vertu évidente pour l'homme sage.

Définition des soins Métaconscients individuels

Les soins Métaconscients sont les produits de l'activation de la conscience d'un individu éveillé à la nature harmonieuse dont il est issu. Il s'agit d'utiliser des techniques simples et accessibles à tous, et ceci dès l'enfance jusqu'aux âges les plus avancés, quelle que soit la condition physique. Les exercices concernant les enfants feront l'objet d'un prochain livre.

Ces techniques font appel à certains moments à ce que certain nomment « thérapies vibratoires » et qui ont certainement un avenir extrêmement prometteur. Le corps humain n'est qu'un vaste champ vibratoire holographique, reflet d'une autre dimension dans laquelle se trouve l'origine de Métaconscience, notre origine. Notre corps physique étant « la matérialisation » apparente dans notre réalité Terrestre et ce, grâce à notre conscience et la perception qu'elle nous renvoie, il est néanmoins possible de travailler sur ce champ vibratoire qui est lui-même imbriqué dans d'autres champs plus globaux, voire universel. Tout n'est qu'ondes, informations entremêlées, organisées selon des niveaux d'énergies différents, constituant des mondes parallèles bien réels.

Ces démonstrations ont fait l'objet de deux premiers ouvrages et je ne m'y étendrai pas davantage. Ici, il importe d'énoncer des faits et d'en faire usage.

Il est fondamental de bien comprendre que ces soins sont accessibles à tous, car la seule condition préalable est l'activation motivée de sa conscience avec la volonté de transmettre l'amour et le bien-être, pour soi et pour les autres. Pour reprendre un exemple familial, je ferai un lien avec l'acte de foi, celui qui consiste à prier (peu importe la façon, c'est le message qui est important). La pensée crée une prolongation de la réalité et peut concentrer du positif là où il en manque. Personne n'est jamais mort d'avoir donné trop d'amour, alors que la haine et la violence détruisent bien volontiers.

Alors, que se passe-t-il exactement lors de ces soins MTC ? Vous entrez en expansion de conscience, chacun selon son rythme et son implication personnelle, sans être obligé de quoi que ce soit. C'est vous qui êtes votre propre médicament et c'est votre conscience alliée à votre volonté qui donne la note vibratoire. Autrement dit, les résultats seront à la hauteur de ce que vous souhaitez ressentir en vous et surtout de ce que vous voulez bien vous donner. Nous en revenons à notre cher principe Métaconscient qui dit que tout individu est responsable de « son potentiel guérison », et non l'extérieur. Même si on ne vise pas une guérison totale, votre implication sera traduite en vous par un bien-être, si minime soit-il, et se sera déjà une première victoire. Les sceptiques et bornés de tous poils restreignent considérablement la possible vérification de ces faits, car ils ne ressentent pas, ils ne croient pas, ils se nient eux-mêmes derrière les barreaux de la peur et des preuves. Il faut bien noter que « Métaconscience » n'est pas une religion et qu'on peut tout à fait utiliser sa propre religion comme canal complémentaire à ces préceptes MTC.

Les moyens utilisés

Vous l'aurez certainement déjà compris, la philosophie Métaconsciente part du postulat qu'il faut utiliser un maximum d'éléments à notre disposition (intérieurs, extérieurs) afin de créer une trame cohérente et pertinente d'exercices. J'ai donc privilégié la combinaison des meilleures techniques. Ce sont ces associations qui forgent une vraie dynamique du bien-être, mais encore une fois, c'est votre implication dans le temps avec un minimum de rigueur qui vous permettra d'atteindre ce but fixé. N'oubliez pas que la notion d'effort est un leurre, car prendre le temps de s'arrêter un instant afin de véhiculer en soi un mieux être est certainement moins difficile que de supporter le poids d'années de souffrances.

1) L'ancrage Métaconscient

Lorsque le jardinier souhaite qu'une graine germe en terre et devienne une belle plante, il suffit bien souvent de peu de choses pour que le miracle s'accomplisse. Ce sont ces mêmes choses que nous allons utiliser dans nos exercices MTC, je veux

parler des quatre éléments fondamentaux : l'eau, l'air, le feu et la terre alliés à l'exploitation de nos centres d'énergies appelés « Chakras ». Ils seront toujours présents sous différents aspects, cependant selon des combinaisons changeantes.

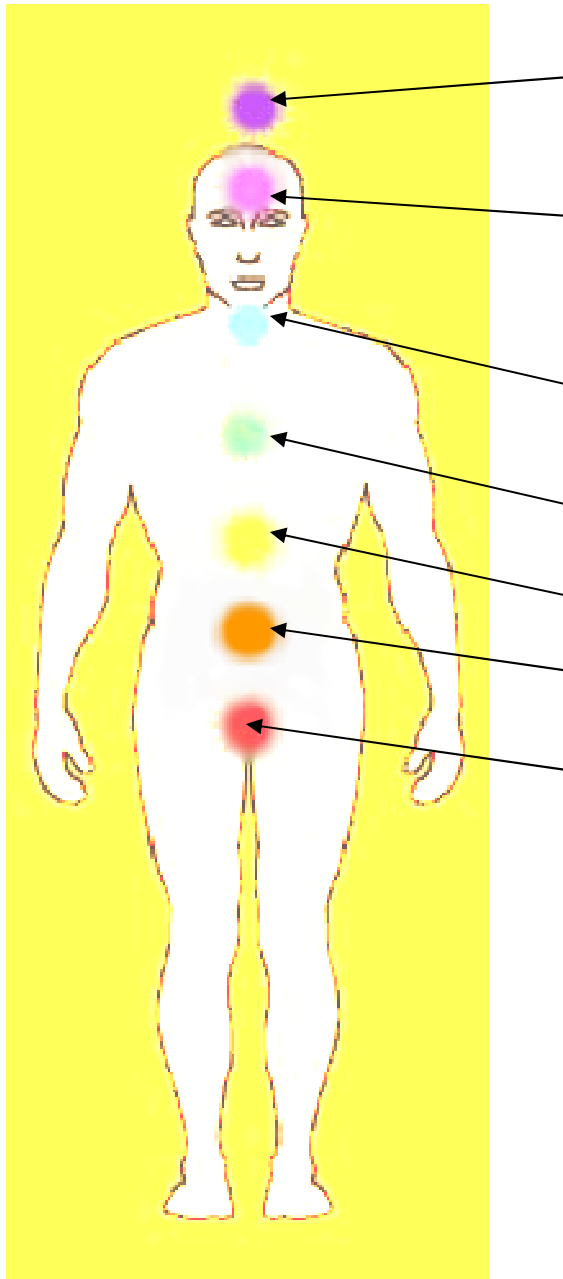
Ces éléments sont source de vie, énergie et croissance. La graine germe en terre, mère nourricière, qui est aussi le support de cette croissance (racines), en combinaison étroite avec la chaleur du soleil, le vent et l'irrigation venant de la pluie. Afin que cette plante se développe harmonieusement vers le ciel, elle doit s'ancrer de plus en plus profondément dans le sol, en augmentant la diffusion de ses racines. Vous pouvez étendre cette image à un humain qui, ayant pris conscience de l'importance des quatre éléments, va entrer en *connexance* de plus en plus facilement. Cet ancrage MTC nécessite l'utilisation d'un objet extérieur à votre personne, comme une sorte d'amulette (bijoux, cailloux, coquillage, statuette, etc) que vous aurez pris soin de choisir avec votre cœur, car nous l'utiliserons très souvent. Le principe est extrêmement simple : lors de nos exercices, nous allons émettre un champ vibratoire MTC positif afin de canaliser le flux Métaconscient vers l'endroit qui en a le plus besoin. Cette émission vibratoire n'est rien d'autre que le son MTC dont nous avons parlé précédemment. Il va au cours de votre progression s'élever de plus en plus en énergie, jusqu'à tutoyer le son du flux MTC (pur et originel). Cependant, au cours d'une journée, il n'est pas évident de le maintenir au même niveau et c'est pour cette raison que l'ancrage MTC dans un objet que l'on porte sur soi peut réactiver ce son pur dès qu'on le touche, qu'on le ressent. C'est un peu comme si, au cours d'une situation de bonheur, on pouvait visualiser et entendre son bonheur comme une note de musique et qu'on décide de l'enregistrer sur une cassette afin de se la repasser dans les moments difficiles. Magique me direz-vous ? Eh bien non ! Pas du tout ! C'est une logique cartésienne élémentaire d'association d'un ressenti projeté sur un objet qui prend progressivement l'apparence d'un « Réveilleur » et « Rafrâchisseur » de Métaconscience. L'effet est spectaculaire, surtout chez les enfants qui ne se posent pas la question du « Comment ça marche ? », et qui du coup l'expérimentent rapidement. Nous avons tous pourtant, nous adultes, un objet qui nous rappelle un bon souvenir, un sentiment, des émotions, etc. Le principe est le même, rien de bien sorcier. La subtilité de ce son MTC vous sera de plus en plus familière et son activation aussi, si vous vous en donnez les moyens.

2) Le souffle : circulation du flux MTC et Chakras

Comme je le disais ci-avant, les quatre éléments sont les portes d'entrées qui conduisent au bien-être. Nous allons utiliser l'élément « Air » au cours de nos exercices par le biais du souffle et de la respiration. Il faut bien comprendre qu'entrer en expansion de conscience revient à ressentir l'entière dimension (physique, psychique et spirituelle). Je n'ai pas à refaire ce qui existe depuis des lustres et qui est de plus reconnu de tous. Les chakras sont les pierres angulaires de notre être, ce sont sept centres d'énergie qui alimentent nos sept corps (causal, bouddhique, éthérique,

astral, mental, émotionnel et physique). Je ne suis pas un spécialiste des chakras et je ne vous donnerai pas de détails trop techniques, juste une simple définition.

Description des sept Chakras



7 **Sahasrara**: Chakra de la couronne reliée à la Métaconscience et à l'âme. Lieu de connexion absolue avec le Divin, source de vie et d'amour Flux MTC, violet, blanc (empathie)

6 **Ajnya**: Appelé 3ème oeil, c'est le Chakra de la voyance, du pardon, de la conscience individuelle, du « Son MTC », indigo (Perception extra-sensorielle)

5 **Vishuddi**: Chakra de la communication, écoute de l'intuition, l'éther, le bleu ciel (Oùie)

4 **Anahat**: Perception de l'amour, acceptation, relation, plexus solaire, le vert, rose pâle, (Toucher)

3 **Nabhi**: Liberté, pouvoir, puissance, il diffuse la paix et transmet le bien matériel, le jaune, (Vue),

2 **Swadhistana**: Sexe, nourriture, sentiments et appétit, l'orange, (Goût)

1 **Mooladhara**: Chakra racine, il est le support qui apporte soutien et protection aux racines de l'être. Sûreté, sécurité, confiance, survie, argent foyer et métier. Le rouge, (Odorat)

Cette petite planche va nous permettre de créer des soins MTC en rapport avec chaque problème qui vous est propre. Vous devrez y faire référence très souvent, car c'est un précieux outil, comme vous pourrez le constater. A ce titre, voici quelques compléments d'informations sur chaque chakra auquel on associe des éléments, des organes et parties du corps, une note de musique, un sens, un encens, une difficulté mentale, psychique ou physique en cas de dérèglement, etc.

Premier centre : Chakra racine, Plexus Sacré (corps physique), élément Terre

De couleur rouge il est notre ancrage avec la Terre mère. Il est associé à l'odorat, au sexe ainsi qu'aux parties du corps inférieures. Il est localisé entre les organes génitaux et l'anus. L'encens utilisé peut-être le cèdre, par exemple. Il est le feu qui régule la température du corps, la colère. En général, lorsque l'on vit des difficultés financières, des peurs de pertes matérielles, ainsi qu'une relation difficile avec la mère, on travail sur celui-ci. On fuit dans des excès de plaisirs physiques et matériels. On a besoin d'être sécurisé ; a contrario, les personnes ayant beaucoup de difficultés à jouir de la vie doivent aussi être à l'écoute de ce Chakra. Nous utiliserons par conséquent des aspects propres à celui-ci que nous introduirons dans certains exercices techniques, et cela de façon identique pour tous les centres d'énergie. Son mantra est « LAM » (son correspondant « Ou »), et la note de musique associée le « Do ».

Deuxième centre : Chakra Lombaire, Plexus Lombaire (corps émotionnel), élément Eau

Sa couleur dominante est l'orange. Il est le siège de l'énergie sexuelle alliée à l'élément liquide (sperme, sang, eau...). Le patchouli est l'encens ou le parfum associé. Il dysfonctionne lorsqu'il y a déviance sexuelle ou difficulté à se laisser ressentir sensoriellement, émotionnellement et physiquement. Tous autres problèmes avec la nourriture et l'eau. Son mantra est « VAM » (son correspondant « O »), et la note associée le « Ré ». Les parties du corps associées sont les lombaires, la zone abdominale, les organes génitaux et le système d'assimilation.

Troisième centre : Chakra du Plexus solaire (corps Mental), élément Feu

Centre du bien-être personnel, sa couleur est jaune. Les notions de pouvoir, de liberté et d'image de soi sont parmi ses caractéristiques. Lorsqu'on manque de confiance en soi ou que l'on est un tyran, c'est sur ce centre qu'il faut travailler, en relation avec les cinquième, sixième et septième chakras. Le romarin et le santal sont ses essences principales. Son mantra est « RAM » (son correspondant « O ouvert »), et sa note est « Mi ». Les parties du corps sont le système digestif, la peau et les muscles.

Quatrième centre : Chakra du cœur, Plexus solaire (corps astral), élément Air

De couleur verte, rose ou or, il dénote la capacité d'aimer de façon inconditionnelle, mais aussi la capacité de partager son amour avec quelqu'un, d'être en relation avec l'autre. Lorsqu'on ne sait pas aimer ou que l'on se sent rejeté, cela provient d'une difficulté au niveau de ce centre. L'encens ou le parfum qui le représente sont la rose et le jasmin. Son mantra est « YAM » avec un son correspondant « A ». Sa note de

musique est le « Fa ». Tous les organes tels que le cœur, les poumons ainsi que le système immunitaire et la circulation sanguine y sont associés.

Cinquième centre : Chakra de la gorge, Plexus nerveux (corps éthérique), élément Ether

Siège du langage et de l'expression, il traduit notre capacité à nous exprimer, à réaliser notre réalisation avec l'univers ou avec Dieu, sa couleur est bleu ciel. Tout ce qui concerne l'expression fait référence à ce centre, comme la mauvaise foi, la difficulté à s'exprimer ou à recevoir, l'excès de paroles, etc. Le parfum est la menthe, sa note le « Sol », son mantra est « HAM » (son correspondant « E »). La gorge, les bras et les mains, ainsi que le métabolisme y sont associés.

Sixième centre : Chakra du 3^{ème} œil, Plexus nerveux (carotide), corps bouddhique, élément spirituel du son Intérieur

De couleur bleu franc, indigo, il est notre capacité à prendre conscience de notre nature spirituelle, intellectuelle, matérielle et physique. C'est pouvoir réaliser son être intérieur. Il est aussi le siège des facultés extra-sensorielles comme la voyance, l'intuition, les capacités télépathiques. Trop d'intellectualisation, un complexe de supériorité, un rejet inconscient du corps ou l'impression de ne pas être perçu pour ce que l'on est, autant de troubles associés à ce centre. Ses parfums sont la lavande, l'eucalyptus, le lys. Le mantra à pratiquer est « OM » (Son correspondant « I »), avec la note « La ». Les zones du visage et le système endocrinien y font référence.

Septième centre : Chakra Coronal, Plexus du cerveau, corps causal, élément spirituel de la lumière intérieure

Sa couleur est le violet, le blanc, l'or ; il est la synthèse ultime de notre être qui expérimente l'unité absolue, la conscience cosmique, la Métaconscience. Il transcende la peur de l'inconnu, il est l'accomplissement de l'unité totale en nous. Ceux qui sont illuminés, qui ont la connaissance ultime et immédiate, rayonnent par ce centre. Penser que la vie n'a pas de sens et être incapable de communiquer avec l'extérieur traduit un mauvais fonctionnement du Chakra couronne. Le parfum est le lotus, l'oliban, avec comme mantra « OM / SOHAM » (Son correspondant « M »), et la note le « Si ». Le sommet de la tête et le système nerveux central s'y réfèrent.

Voilà pour les quelques éléments qui vous permettront de comprendre comment réguler au plus juste votre action d'auto-guérison (selon votre foi et volonté d'acceptation), et cela en rapport avec les exercices qui vont suivre aux chapitres suivants. Allons-y.

Chapitre III

Exercices des quatre éléments

« Car enfin, qu'est-ce qu'un homme dans la nature ?

Un néant à l'égard de l'infini, un tout à l'égard du néant, un milieu entre rien et tout. »

Blaise PASCAL

Les quatre éléments tels qu'on les entend en Occident sont : la Terre, l'Air, l'Eau et le Feu. Au chapitre précédent vous avez certainement pris conscience qu'il existait une étroite correspondance de ces éléments avec nos corps physiques et les autres moins visibles. Il en est de même pour nos sept centres d'énergies. Commençons par conséquent par l'élément Terre, relié au premier chakra, à notre corps physique.

Chaque exercice peut se pratiquer avec des encens et essences naturelles relatifs aux Chakras sur lesquels on travaille (Cf. chapitre précédent).

Elément Terre : fertilité en graine

Mère nourricière, élément fertile en force de vie, de régénérescence, la Terre cultive en nous l'esprit d'enracinement et d'élévation. Elle est le socle de la naissance et des renaissances, le fondement de la croissance, de l'évolution de l'être et de l'humanité.

La Terre est l'énergie Yin qui ancre notre personnalité dans la douceur et la fertilité créatrice. Elle est reliée au premier Chakra (sûreté, sécurité, confiance, survie, argent foyer) et cet exercice est indiqué pour les personnes ayant des difficultés à garder les pieds sur Terre, celles qui ne jouissent pas des plaisirs de la vie ou au contraire qui sont en excès, tous les soucis en rapport avec la mère, la fécondation, la confiance en soi et les peurs reliées à l'argent, ainsi qu'à la sécurité. Que choisir de mieux pour cet exercice qu'un végétal comme outil de *connexance* ? Il s'agit en effet de chercher un arbre dans la nature, celui que vous prendrez le temps d'adopter et de choisir par résonance intérieure. Mieux vaut aller en forêt, à l'abri des regards indiscrets, car tenter cet exercice dans un parc public pourrait vous faire passer pour une personne un peu farfelue.

Position et lieu : Déchaussez-vous afin que la plante des pieds soit en contact direct avec la Terre. Adossez-vous à votre arbre, les bras le long du corps, les yeux fermés. Pour un effet maximum, il est préférable de le faire au lever du soleil afin de capter le plus d'énergie possible. S'il pleut, c'est un plus également, car les gouttes de pluies vont « laver » vos corps pendant l'application de l'exercice. Les odeurs de la Terre n'en seront que plus fortes en imprégnation.

Fréquence : La fréquence est libre et en rapport avec vos ressentis.

Déroulement : Alors que vous sentez la Terre sous vos pieds, prenez à trois reprises une grande inspiration. Bloquez trois ou quatre secondes et expirez à fond afin qu'il n'y ait plus d'air dans les poumons. Une fois ceci accompli, concentrez-vous sur cet arbre avec lequel vous ne faites qu'un. Sentez dans cette fusion les racines pénétrer la Terre mère, puiser les énergies de vie et de force de la nature. Observez votre voûte plantaire comme prolongement de ces racines diffuses. Mesurez la grandeur du tronc, sa belle et grande élévation comme prolongement de votre esprit, de votre croissance personnelle, de votre « reliance » au Divin dans le ciel. Imaginez le flux Métaconscient s'infiltrer lentement par vos pieds, issu des profondeurs de la Terre. Ressentez monter graduellement cette énergie le long de vos jambes jusqu'à inonder de lumière le premier Chakra. A ce moment précis, répétez plusieurs fois la phrase suivante : « Terre, mère nourricière, irradie en ce corps les forces de vie par ta lumière. » N'utilisez jamais de « Je » ou « Mon, ma, mes ». L'égo doit être remis à sa place. C'est votre personnalité, votre âme qui est irriguée par cette lumière Métaconsciente. Poursuivez l'exercice en imaginant ce flux remonter jusqu'au septième Chakra et se propager vers les cieux. Vous êtes maintenant totalement relié à la Terre qui diffuse en vous son énergie de vie, sa chaleur, telle la sève de l'arbre qui s'élève.

Autres indications : S'il pleut, vers la fin de l'exercice, prononcez à plusieurs reprises la phrase suivante : « la pluie lave le corps et l'esprit et purifie les sens en Métaconscience ».

Votre propre composition : Il est possible en effet d'ajouter des phrases en rapport avec la difficulté que vous éprouvez actuellement. Si par exemple vous êtes en conflit avec votre mère, à la fin de l'exercice, on peut imaginer une phrase du type : « l'énergie circule et alimente en harmonie les soucis avec maman (jamais d'égo !!). » Idem pour des problèmes de joie de vivre : « la vie et la joie inondent ce corps fait d'amour et de paix ».

Soyez créatifs et vous mesurerez toute l'amplitude bénéfique de cet exercice.

Elément Air : la respiration consciente MTC niveau I

Cet exercice m'a été inspiré en partie par le nouvel enseignement Tchan que j'ai suivi par le passé, enseignement chinois qui trouva son origine au neuvième siècle après Jésus-Christ dans la région autonome de Ouigoure. Le but ultime de cet enseignement est de permettre la transformation de chaque homme en « Tchen-jen », c'est-à-dire un « Libéré », un « Eveillé », un humain « Véritable ». La respiration consciente est un acte d'observation conscient de la circulation de l'air en ses poumons, un moyen de reconnaître le circuit du flux Métaconscient comme source d'ouverture et d'harmonisation des chakras, et ceci par la voie directe. Il est particulièrement conseillé dans les situations de stress accru, avant un examen, une prise de parole en public ou tout événement susceptible d'amener le cœur à s'emballer de manière anarchique.

Il est aussi une source magnifique d'éveil le matin et de décompression le soir avant de dormir. Il est une des pièces que vous pouvez placer à votre guise dans votre propre composition d'exercices et cela, selon votre ressenti, de préférence en début.

Position : Assis en tailleur (position du Lotus) ou assis sur une chaise, pieds sous la chaise avec les genoux au plus bas. Les paumes des mains sont posées à mi-chemin des cuisses. La rectitude du dos est essentielle, il ne faut donc pas hésiter à prendre le temps de se corriger, car la pleine circulation du flux permettra d'accroître considérablement la diffusion et la résonance positive du « son » Métaconscient dans les centres d'énergies visés.

Lieu : Il peut se faire n'importe où, même debout dans le métro pour les cas les plus extrêmes. L'idéal étant au sein de la nature, d'un parc ou dans votre chambre. Il est important cependant de pouvoir jouir d'un air pur et sain, car les informations inscrites dans un flux Métaconscient à la campagne seront plus puissantes en résonances positives qu'au beau milieu d'un boulevard aux heures de pointe, c'est entendu.

Fréquence : La fréquence est libre, elle reste relative au besoin que vous éprouvez d'accomplir cet exercice. Durée de 5 minutes environ.

Autres indications : Soyez vigilant à laisser les yeux fermés durant le temps d'exécution et surtout, ne pas fixer la racine du nez, car vous pourriez entrer en état d'auto-hypnose, ce qui pourrait-être gênant. Soyez attentif à respirer consciemment, en observant l'acte d'inspiration et d'expiration, ainsi que le contenu mental des mots prononcés. Respectez la notion de temps entre chaque flux et reflux, vous n'avez pas de train à prendre ou sinon reportez l'exercice. Veillez à ne pas être dérangé, débranchez le téléphone si besoin (**valable pour tous les exercices de ce livre**).

Il est vital de faire taire le mental, cette faculté de penser « Je suis un individu », malheur des hommes. Laissez plutôt s'exprimer le vrai mental, celui que le Zen

nomme « Mental cosmique » et le Tchan « Tao ». Entrez en *connexance*, en Métaconscience.

Déroulement : Il faut que les mots prononcés correspondent en durée à l'acte accompli. Respirez normalement, laissez-vous respirer, le rythme se fait naturellement dans la première minute. Ne cherchez pas à le contrôler. Ne jamais utiliser de « Je » ou de « Moi » dans la formulation de vos phrases futures, car cela permet à l'ego de se tenir à distance. C'est votre conscience qui travaille, non votre ego. Cela n'est qu'une question de vigilance et d'entraînement. Les adjectifs possessifs de même que « mes », « ma », « mon » sont à proscrire.

Phrase I, en inspirant : « L'air empli les poumons du flux Métaconscient », puis bloquez la respiration trois ou quatre secondes.

Phrase II, en expirant : « Les poumons expulsent l'air négatif, celui qui n'est plus nécessaire ». Videz complètement vos poumons.

Recommencez deux ou trois fois.

Phrase III, en inspirant : « L'air et le flux Métaconscient alimentent ce corps en énergie d'amour et de paix ». Bloquez.

Phrase IV, en expirant : « L'air négatif et usagé s'évacue et s'en retourne en Métaconscience ».

Votre propre composition : Selon la difficulté rencontrée, vous pouvez compléter par d'autres phrases (sans ego !) : par exemple en cas de stress, remplacer le mot « négatif » par stress. En cas de colère, de peur, de tristesse, de tension, etc, vous avez la possibilité d'agir de même. Soyez à votre écoute. Il n'est pas mauvais d'imaginer une lumière blanche envahir vos poumons pendant l'inspiration. Regardez quel chakra semble être concerné par votre problème (voir chapitre précédent) et imaginez-vous en train de focaliser cette énergie lumineuse sur ce chakra.

Ne paniquez-pas si vous n'arrivez pas dès le premier essai à tout contrôler. C'est au contraire, en lâchant prise, grâce à la concentration et avec l'habitude que vous réussirez aisément.

Elément Eau : les vagues de l'âme

L'Etre humain est composé de près de quatre-vingt pour cent d'eau. Cet élément est donc essentiel à la vie. L'analyse récente par les scientifiques de la composition de notre corps a révélé une analogie troublante avec le milieu marin : nous avons en nous le même taux de salinité que les océans. Ceci permettant à certains d'imaginer que nous fûmes peut-être un jour des poissons qui ont muté en mammifères. Une évidence tout de même à souligner, le fait qu'avant notre naissance, le fœtus que nous sommes flotte agréablement dans une solution amniotique, au creux du ventre

de la mère. L'eau reste évidemment la force du baptême dans différentes religions et on lui accorde des vertus de purification des maux et péchés. Il est donc normal de placer l'élément Eau au centre des exercices de ce livre.

Le bain Métaconscient

Lorsque nous faisons nos ablutions, le matin ou le soir, se trame en filigrane une opportunité merveilleuse d'entrer en *connexance* avec Métaconscience. Je pense au bain ou à la douche comme catalyseur de purification et amplificateur de résonance du flux Métaconscient. Le bain est certainement plus approprié à cet exercice que la douche, car il a des vertus plus denses.

Déroulement : Faites couler un bain assez chaud de telle sorte que vous puissiez immerger tout le corps. Des sels marins, essences parfumées et encens en rapport avec le Chakra à nettoyer (non obligatoire, mais recommandé) doivent être mis en place dans la salle de bain. L'ambiance est très importante, d'où la nécessité d'utiliser des bougies et non pas la lumière électrique. Choisissez la musique qui vous convient le mieux (mantras, prières, instruments...). Nous allons faire transpirer l'âme et le corps des substances non désirables et réalimenter celui-ci en énergie Métaconsciente. Pour cela prévoyez une bouteille d'eau fraîche (pour boire), une autre bouteille d'eau fraîche (pour s'arroser), et un bol (réceptacle des crachats).

Plongez-vous dans le bain après avoir veillé à ne pas être dérangé. Notre objectif est de vider les substances impures du corps en y introduisant de la pureté. Vous devez boire toute votre eau le premier tiers du temps passé dans ce bain. Il est très important de cracher la salive entre chaque absorption. A chaque gorgée bue, dites la phrase suivante : « Eau, source de vie et de paix purifie le corps et l'esprit ». Sentez l'eau suivre le parcours dans votre corps et nettoyer tous les Chakras. Visualisez cette eau pure comme la source de la vie qui illumine vos centres d'énergie. Une fois toute l'eau bue, vous allez transpirer et avoir soif. La seconde bouteille d'eau va servir à vous arroser et à prendre de l'eau dans la bouche, sans l'avaler mais en la recrachant dans la bouteille vide. En vous arrosant d'eau fraîche, vous purifiez les deux derniers Chakras, tout comme l'eau que vous avez absorbée.

Fréquence et durée : Si votre bien-être impose cette règle quotidienne, remerciez le ciel de pouvoir jouir d'autant d'eau aussi souvent, en vous souvenant de ceux qui en manquent. Quand le bain s'écoule alors que vous y êtes encore, rendez avec le cœur cette eau à ceux qui en ont besoin afin qu'ils soient purifiés à leur tour. Ce retour doit se faire avec le Chakra du cœur. Placez votre conscience au centre de celui-ci en imaginant descendre en lui. Percevez la lumière de votre cœur et faites-la jaillir jusqu'à baigner l'eau dans laquelle vous êtes. Redonnez mentalement cette eau. Un bain chaud ne doit pas dépasser trente minutes.

Elément Feu : les flammes de sagesse, le soleil du cœur

Cet élément est très souvent relié à la notion d'action, d'énergie et d'impulsion. Le rayonnement du soleil, le feu de la chaleur d'un cœur, la flamme de la sagesse, autant d'aspects brûlants des sens, en essence de nous-même, qui nous conduisent à aimer, agir et sentir la vie s'enflammer et se consumer sur les braises de la passion. Le feu illumine, irradie et purifie toutes actions nos afin de renaître de nos cendres. J'ai donc choisi deux exercices pour cet élément, l'un visant l'apaisement du feu intérieur par la flamme de la sagesse et l'autre visant au contraire un rayonnement intense de chaleur intérieure vers l'extérieur.

La flamme de la sagesse

Déroulement : Le matériel nécessaire pour cet exercice est très simple : une bougie (voire plusieurs), de l'encens ou des essences de rose ou de jasmin, des mantras ou des chants Tibétains (les chants religieux en général s'y prêtent bien).

La position du Lotus⁽¹⁾ est conseillée (sauf contradiction médicale ou difficultés particulières...). Vous pouvez également être assis sur une chaise selon l'exercice de la respiration consciente MTC. Allumez une bougie à proximité de votre regard afin de bien la cerner, si possible face à vous. La musique et l'encens alimentent cet exercice qui permet d'accroître l'effet de plénitude recherché. Ne focalisez pas votre attention avec fixation sur la flamme, observez sans plus.

Les yeux ouverts, observez donc la bougie, sa flamme, comme elle vacille, sa légèreté. Voyez cette douce lueur apparaître comme le témoin de la vie qui s'active en vous, ses mouvements, ses oscillations, son irrégularité. Observez sa danse fluide, indomptable, cette force tranquille, cette densité éphémère, si subtile. Prenez à trois reprises, trois grandes inspirations et expirez lentement, en prenant le temps de ressentir le flux de cet air apaisant glisser en vous, se fondre en courant de sagesse et de vertu. Votre cœur bondit telle une gazelle agile qui s'enivre des senteurs sauvages de la savane. Elle ralentit sa course, se faufile habilement sous un arbre généreux et réconfortant, à l'ombre du brasier des Terres de feu, de cette chaleur posée sur les blés, oppression silencieuse, canicule d'un instant. Elle savoure la douceur et la paix de cet endroit, sa fraîcheur, ses senteurs. Votre cœur est en paix, il souffle le vent de la sérénité, la brise réconfortante de la paix intérieure, celle du bonheur simple et discret. A ce moment précis, fermez les yeux. Cette flamme est toujours devant vous, observez-la comme si vous la voyez réellement, regardez sa droiture, sa grandeur et sa brillance. Elle est parfaite, c'est vous qui êtes cette forme que vous voyez, limpide et claire, uniforme et étendue, longitude et amplitude. Le cœur de cette flamme que

⁽¹⁾ Les jambes croisées, le dos bien droit, la paumes des mains à mis cuisses orientées vers le ciel.

vous percevez est le cœur de votre esprit, de votre corps, du Chakra du même nom qui génère force d'amour et de paix. C'est la flamme de la sagesse, de la foi, de la connaissance absolue en un instant, ici et maintenant. Ressentez cette douce chaleur dans votre poitrine. La sérénité est vôtre, la calme et le repos des millénaires s'accomplissent en vous. La force de vie s'active en votre être de bonté et d'amour. Inspirez et expirez selon vos ressentis du moment. Vous activez le flux MTC dans l'unité de votre être, le courant d'équilibre et de sagesse. La force du savoir, la connaissance en détachement, en acceptation. Vous vous sentez apaisé, calme en pensée, serein en entité. Vous êtes sagesse et sérénité. Vous êtes gazelle agile, gazelle tranquille, amplitude maîtrisée.

Restez aussi longtemps que vous le souhaitez dans cet état d'être. Si l'envie de vous endormir intervient, stoppez tout ou résistez. Remerciez l'univers de ces moments privilégiés passés avec vous-même.

Fréquence et durée : Cet exercice est conseillé aux personnes anxieuses, impulsives et très nerveuses. Une fois par semaine reste alors un bon compromis en sachant que la durée peut varier de dix minutes à trente, voire cinquante minutes pour certains individus et au-delà.

Note complémentaire : Enregistrez le texte précédent, lentement, en le « Posant » afin de mieux vous concentrer les yeux fermés. Vous pouvez le réenregistrer plusieurs fois après avoir fait l'expérience de la durée de l'exercice, selon votre rythme. Pratiquez dans la pénombre, cet exercice est encore plus intense.

Le soleil du cœur

Déroulement : Tout comme l'exercice précédent, la position la mieux adaptée reste celle du Lotus, les essences et encens également. Il est conseillé à toutes personnes se trouvant en déficit « d'amour ou de reconnaissance ». Pour ceux qui au contraire sont pleins d'énergie d'amour, cet exercice est un bon moyen de rayonner ce potentiel de manière encore plus forte autour de soi.

Après avoir fermé les yeux, faites le vide dans votre esprit en éloignant toutes les pensées qui pourraient se présenter à vous, n'y attachez aucune importance, laissez filer. Votre conscience située au niveau de votre dernier Chakra va descendre progressivement vers le Chakra du cœur, doucement, lentement. C'est un peu comme si votre façon de penser, votre cerveau avait la capacité de se fondre en une énergie qui descend le long de la colonne vertébrale. Imaginez-vous et sentez votre pensée comme une boule de lumière qui circule vers le centre du Chakra du cœur. Prenez le temps de bien ressentir, rien ne presse. Votre esprit est à la porte du cœur, de votre cœur, siège de l'âme si précieuse. Cet écrin de l'âme enferme un trésor de lumière pure, de Métaconscience originelle, source des énergies de vie et d'amour. Vous allez pouvoir pénétrer en ces lieux célestes, franchir la ligne de lumière qui est devant vous. Une porte lumineuse est ouverte sur cette ligne. Faites un pas. Ca y est,

vous y êtes. Observez la clarté de cet espace de paix, cette douceur, cette volupté, cette harmonie de la vie. Elle est en vous, vous êtes au cœur de l'amour, vous êtes amour, au centre de la création de l'univers, de la perfection absolue, de Dieu, de Métaconscience. Retournez-vous en arrière, vers le chemin inverse, par-là où vous êtes entré, de l'autre côté de la porte de lumière. Sentez que vous êtes en partie cette lumière de l'âme gagnée au travers du cheminement de vos vies. Vous êtes à la source de cette lumière céleste et il est de votre pouvoir de jeter un pont de lumière vers l'extérieur de ce centre où vous êtes, vers le dedans de votre être, dans votre corps et au-delà. Tel un projecteur, la lumière Divine inonde le dedans et vous reprenez le chemin du retour en l'accompagnant avec votre conscience. La porte reste ouverte et se refermera lorsque vous aurez cessé l'exercice afin de mieux vous imprégner de ce flux. Remontez votre conscience à sa place. Observez votre Chakra du cœur tournant dans le sens des aiguilles d'une montre avec force et volupté. Un halo de lumière de l'âme s'accroît avec puissance. Une bulle de plus en plus grande s'étend jusqu'à englober la totalité de votre être qui rayonne de mille feux d'amour. Vous êtes en parfaite harmonie, vous baignez dans l'amour et la foi de l'univers. Le pouvoir de cette lumière guérit tous vos maux, recentre votre énergie de vie, vous accomplit enfin. Cette force d'amour vous protège et diffuse à l'extérieur de vous comme une aura de bien-être. Vous êtes bien-être.

Prenez le temps de vous observer irradiant cette lumière et lorsque vous déciderez de fermer cette porte, c'est votre foi qui va permettre de poursuivre ce rayonnement. Maintenant, vous êtes un être de lumière qui sait. Ressentez la plénitude et la sagesse de ce moment.

Lieu : Cet exercice peut se pratiquer n'importe où, cependant, plus le flux MTC est « pur », et plus l'effet est conséquent. Cela signifie que d'une part, vous devez trouver un environnement qui vous convienne au mieux et que, de plus, il soit empreint de nature saine (campagne, forêt...).

Fréquence et durée : Il n'existe pas d'indications particulières à cet exercice quant à la fréquence et à la durée. C'est votre conscience qui doit vous guider.

Note complémentaire : Tout comme l'exercice précédent, il est bon de pouvoir enregistrer le texte ou de le faire dire par quelqu'un de confiance, en détachement et avec amour. Indiquez bien à la personne le rythme qui vous convient.

Il est à noter toutefois que c'est un exercice très puissant qui, s'il est pratiqué correctement, peut changer radicalement vos perceptions sensorielles. N'oubliez surtout pas de dire « Merci » à l'univers en fermant la porte, cette reconnaissance est incontournable.

Chapitre IV

Exercices des écrits en Métaconscience

« Ecrire ses maux sur du papier, c'est ouvrir la porte à la conscience cachée et découvrir la force des mots qui peuvent nous libérer »

L'expérience de l'écriture est étonnante et souvent terrifiante pour bon nombre de personne. Etrange lorsqu'on sait que les écrits restent et que les paroles s'envolent (tiens donc !). Serait-ce par peur d'être définitivement engagés dans nos mots que nous hésitons parfois à écrire nos ressentis ? C'est un schéma à vrai dire fort complexe pour chaque individu qui trouvera certainement, par le biais de son ego, une bonne raison de ne pas écrire ses pensées, de ne pas les lire, et surtout de ne pas les relire par la suite !

Alors, me direz-vous, pourquoi introduire l'écrit dans les soins Métaconscients ? Eh bien justement, si cela fait mal à l'ego et que cela nous ennuie, c'est que cette façon de faire est bonne pour nous, surtout pour notre inconscient qui a une foule de choses à exprimer. En thérapie Métaconsciente, j'ai tout de suite perçu l'impact puissant des écrits que je demande entre chaque séance. C'est un peu comme une obligation à prendre conscience du travail effectué à l'oral tout en laissant un petit peu la porte ouverte à l'inconscient. Dans une démarche d'écriture, l'acte thérapeutique est connu de tous les écrivains, bien entendu, mais il renoue également avec une tradition millénaire de transmission du savoir en silence, selon la perception et la traduction de chacun, de son mental, de l'imaginaire individuel, etc. Aujourd'hui pour un homme, écrire des mots entiers, des phrases et des textes permet de s'ancrer au-delà de ce monde fait d'abréviations et de textos, d'images faciles, ceci afin d'établir un nouveau contrat personnel. Les écrits sont indispensables en affaires, plus rarement en amour, et c'est bien pour cela que je tiens à lier ces deux perspectives. L'un de ces types de contrats - le plus célèbre - en provenance directe de l'au-delà n'est autre que « Les Dix Commandements » reçus par Moïse de Dieu en personne ! Encore une fois, je n'ai rien inventé !

Les écrits Métaconscients

Lettre au Divin, à Métaconscience

Dans le cadre de mon travail de thérapeute, il m'arrive souvent d'entendre les gens se plaindre en disant « Mon Dieu, qu'est-ce que je vous ai fait pour mériter cela ! ». Voilà une bonne question qui se répète aisément oralement, à de nombreuses reprises et qui « mérite » un approfondissement certain. On se retrouve affublé d'une question unique, lâchée nerveusement à la tête d'on ne sait qui, avec la certitude que non seulement personne ne nous répondra directement, mais qu'en plus, il s'agit là de trouver un bon moyen, un exutoire muet. Bref, on joue de l'ego, la partition funéraire de nos maux irrésolus en silence meurtri.

Voilà pourquoi il est temps de régler ses comptes avec ce créateur sadique en lui mettant les points sur les « I ». Cet exercice apparemment banal et brutal est un moyen original de poser ses revendications, ses attentes, ses reproches et pourquoi pas, ses réflexions personnelles sur la sourde volonté qu'impose ce créateur virtuel, et cela sans aucune gêne envers nous-même. Faites-le de manière simple, sans trop vous poser de questions sur la forme ou le fond. Profitez-en, tant que vous y êtes pour lui demander la réalisation de deux ou trois petits souhaits pour l'avenir, c'est l'occasion après tout ! On ne sait jamais !

Une fois terminé, prenez le temps de relire lentement. Allez-y, et ne poursuivez pas la lecture de ce livre avant d'avoir bien lu votre lettre.

Ça y est, vous êtes fier de vous ? Bon, on peut continuer l'exercice.

Lettre à soi-même

Vous avez pris le soin de demander au créateur des réponses à vos attentes et peut-être même la réalisation de certains souhaits. Nous sommes partis de l'extérieur de nous-même (ce qu'adore l'ego !), il nous faut donc adjoindre à ce premier jet un second, qui lui viendra de l'intérieur de soi. Tout comme la première lettre au Divin, il est absolument essentiel (et j'insiste sur ce point !!) que vous soyez le plus honnête possible envers Dieu, mais surtout envers vous-même. C'est là l'un des fondements de la philosophie Métaconsciente comme nous l'avons vu lors de l'explication de ses préceptes au début de cet ouvrage. Vous avez mis de côté la première lettre, n'y pensez plus. Il est temps de s'occuper de soi et d'entrer en connexion avec son for intérieur. Afin de rendre les choses plus faciles, imaginez votre propre image en face de vous qui attend un retour... Le vôtre ! Pas facile de s'écrire des choses ?

Eh pourtant, si l'on arrive à exprimer sa souffrance – ce qui signifie littéralement « la pousser à l'extérieur », à la projeter sur quelqu'un, pourquoi ne peut-on pas en parler avec sa propre conscience sans difficulté ? Vous ne voyez pas ? Faites donc comme pour la première lettre, mettez-vous les points sur les « I ». N'en faites pas trop non

plus, car il faut tout de même parler de ce qui fonctionne bien également. Que pouvez-vous vous souhaiter à vous-même ? Bizarre ? Essayez ! Prenez tout votre temps.

C'est fait ? Bien, vous venez d'accomplir un exploit, car vous allez pouvoir mesurer l'amplitude entre vos demandes, vos reproches et vos souhaits !

Relisez la première lettre très lentement, puis la deuxième et recommencez cela encore une fois. Faites à présent un tableau à deux colonnes avec d'un côté ce que vous ne voulez plus et de l'autre ce que vous voulez. Au boulot !

Relisez à nouveau la totalité de votre travail. Voici donc le moment fatidique :

- Qui est responsable des choix que vous faites ?
- Qui décide de prendre telle ou telle orientation dans votre vie ?
- Qui peut modifier l'orientation des chemins déjà engagés ?
- Qui vit au quotidien les états décrits dans vos écrits ?
- Qui peut voir et ressentir profondément et réellement vos qualités et vos défauts ?
- Qui peut mobiliser ces qualités ?
- Qui possède des potentialités de bonheur ?
- Qui peut observer en soi ces potentialités ?
- Qui décide d'observer sa nature profonde ?
- Qui décide de voir la vérité en soi ?
- Qui formule des souhaits de joie pour soi ?
- Qui accepte les événements de la vie ?
- Qui les refuse ?
- Qui souhaite du changement ?
- Qui pousse au changement ?

Répondez à ce questionnaire complémentaire. Qu'obtenez-vous ?

Si une majorité de « moi-même » répondent à ces questions, c'est que vous avez pris conscience que vous êtes au centre de toutes les décisions que vous prenez et que de par cet acte conscient, vous en êtes responsable. Pas coupable, mais responsable de votre entité qui évolue avec ses échecs, ses réussites et ses potentialités de bonheur et de bien-être. Ce n'est que votre volonté « d'être⁽¹⁾ » qui détermine le poids de vos souffrances, les capacités d'acceptation d'une difficulté vue, non pas comme un problème, mais comme une opportunité de croissance personnelle. Plus on devient conscient de ses choix, non choix et actes posés, plus on réalise que c'est nous et non pas l'extérieur qui créons notre devenir au temps présent.

⁽¹⁾ Cf la pyramide des besoins Métaconscients issue de « Choisir sa liberté :Métaconscience tome 1, page 103, éditions Dangles

Si une majorité de réponses est orientée vers l'extérieur, c'est que votre ego cherche à vous empêcher de voir votre vraie nature Métaconsciente. Dans tous les cas, gardez précieusement ces écrits et reprenez-les dans six mois après avoir fait à nouveau l'exercice complet bien évidemment. Concernant le tableau des « Ce que je ne veux plus, ce que je veux », prenez un objectif dans chaque colonne et donnez-vous un délai afin de l'accomplir de façon concrète. Puis, passez à la suite. Bon courage.

Les lettres aux archétypes Métaconscients

Avant de poursuivre ces courriers peu orthodoxes, il est de mon devoir de vous rappeler ce que représente un archétype. Il s'agit en fait d'une sorte de modèle de vie qui fait référence à des héros mythiques. Ils ont la particularité d'être fondus dans l'inconscient collectif comme une référence absolue au dépassement de soi, à la possibilité de conduire une quête grandiose jusqu'à son terme. Ils peuvent prendre la forme d'un dieu, d'une déesse, d'un aventurier, d'un rédempteur, d'un saint... Chaque homme est relié en Métaconscience à plusieurs archétypes qui lui correspondent, car son âme (distincte de l'ego) a choisi cette quête avant l'incarnation. Notre chemin sur Terre est donc balisé par ces derniers dans notre inconscient individuel, mais aussi collectif. Voici bien la définition de Métaconscience, où chaque conscience individuelle est empreinte de la conscience collective et vice-versa. Elles s'alimentent telle une co-crédation permanente créant les perceptions de notre réalité. En deçà de nos archétypes inconscients, donc plus proches de nous, dans notre conscient réel, existe le « petit frère » de ces archétypes que j'ai appelé « les rôles », ceux que nous jouons (père, mari, enfant, auteur, ouvrier, pharmacien...). Notre conscience est parfois fatiguée de jouer ces rôles (ô combien prestigieux cependant !) qui s'écrasent sous le poids d'une conscience parfois opaque. Il m'est alors venu l'idée de faire ressurgir des tréfonds de nos inconscients ces mythes, de leur parler, de les inviter à entrer dans notre conscience individuelle pour redonner à l'âme la possibilité d'enlever ce filtre de conscience qui nous empêche de voir qui nous sommes réellement.

Quel mythe choisir ? N'ayez pas d'inquiétude sur celui ou ceux qui vous correspondent, vous en avez certainement suffisamment exprimés dans les trois écrits précédents, relisez vos aspirations. En effet, vous avez cerné ce que l'ego souhaite, alors revoyez dans « Ce que je veux... », tous les actes forts dont vous avez envie, vos souhaits également. Il se cache bien quelque part un héros qui vous correspond ? Eros, Zeus, Ulysse, Jésus, Bouddha, Jeanne d'Arc...

Une fois un choix arrêté, voici ce que je vous propose, en sachant que vous pourrez réutiliser cela dans les exercices suivants :

- Invitez par écrit cet archétype à venir jusqu'à votre conscience.
- Imaginez que ce que vous écrivez est une invitation concrète que vous allez lui envoyer par la suite.

- Décrivez ses qualités, celles que vous admirez tant, afin qu'il se connecte à vous en toute confiance.
- Demandez-lui de bien vouloir partager avec vous ce qu'il est.
- Parlez-lui en ami, en résonance de ce que vous êtes, un archétype choisi depuis bien longtemps afin d'accomplir ici-bas une quête semblable à la sienne.
- Avec votre âme actuelle laissez-vous contempler cette destinée qui vous est possible et demandez-lui conseil.
- Imaginez toutes discussions possibles, échanges en rapport avec votre volonté d'être et faites-lui le plaisir de se laisser aller à l'expression.
- Entrez en connexion sans douter de ce que vous êtes et de ce que vous pouvez faire. Vous êtes la seule personne à écrire cette lettre, personne ne vous regarde ou ne vous juge, laissez-vous aller.
- Sortez des limites de vos rôles afin de mieux les retrouver grâce à cette connexion universelle.

Vous pouvez vous laisser aller à ce que souhaite votre personnalité et non votre ego sécuritaire et peureux. Faites tomber les limites et les masques, les peurs, les faux-semblants. Osez écrire ! Cet exercice est là afin de vous redonner le « son MTC ⁽¹⁾ » que vous avez en vous, celui qui vous fait vibrer en harmonie sur les chemins de la vie, du bien-être. Vous pouvez le faire.

Il est important de relire ces écrits de temps en temps. Vous pouvez même les améliorer, en rajouter, les recommencer ; bref, tout est possible si vous le voulez.

Lettre aux guides spirituels

Qui sont les guides spirituels ? Ce sont ceux qu'on nomme « Entités de lumières » et qui agissent auprès de nous en réponse à notre appel. Ils ont terminé un cycle de vie sur Terre entre autres, leur permettant ainsi d'être les « tuteurs » d'âmes incarnées. Guides silencieux, mais bien présents, ils nous aident à « retenir » nos leçons sans interférer directement. Comme leurs noms l'indiquent, ils sont là pour nous guider dans l'enseignement que nous avons choisi de suivre ici-bas en essayant d'être bon élève. Passer un appel envers son guide spirituel est relativement simple, il suffit de l'appeler, et dans notre cas précis de lui écrire afin de bien lui montrer que nous sommes capables de rendre un bon devoir. Il n'est pas question de lui demander d'intervenir directement sur ceci ou cela. Le message envoyé doit être une demande d'aide à l'orientation de nos choix et aspirations. Les moments où vous sentirez une sorte d'intuition, un langage différent en vous, une réponse expresse et explicite

⁽¹⁾ Cf définition chapitre I page

émerger, alors vous pourrez imaginer qu'il a reçu votre appel. Il n'y a plus qu'à s'exercer !

Lettre à son ange gardien

Les anges sont des entités vibratoires plus élevées que nos guides. Ils ne peuvent être en permanence près de nous de par leurs hautes vibrations et l'effort épuisant que cela implique afin d'entrer en contact avec nous. C'est pour cela qu'ils canalisent souvent à distance des énergies d'amour et de soutien. C'est notre guide personnel qui nous guide, nous protège, nous éclaire et nous enseigne jour après jour en catimini. Les trois religions majeures du monde occidental (le Christianisme, le Judaïsme et l'Islam) de même que pratiquement tous les autres systèmes de croyance du monde, parlent de ces êtres célestes dans leur cosmologie ainsi que dans leurs écrits religieux. Il existe soixante-douze états de conscience angélique, avec toute une hiérarchie complexe qui ne fera pas l'objet de développement ici (d'autres ouvrages sur le sujet sont bien plus explicites). Cependant il est à noter qu'il n'est pas forcément obligatoire de savoir à quel ange s'adresser, les interactions Métaconscientes se chargent de tout. En effet, l'acte de résonance MTC et de votre conscience mettent en mouvement les réponses des entités les mieux appropriées⁽¹⁾.

Le principe concernant la lettre à adresser à votre ange gardien est identique au précédent. Je conseille toutefois d'allumer une bougie blanche lorsque vous écrivez à votre ange gardien ou votre guide afin de garantir une certaine pureté dans la transmission de vos volontés. Vous pouvez demander soutien et aide spirituelle à votre ange gardien qui lui, de par son « statut » plus élevé, peut intervenir en concordance avec d'autres entités célestes. Soyez toujours extrêmement vigilant dans la formulation de vos demandes, car elles doivent être précises et sincères selon les préceptes Métaconscients, bien entendu. Veillez à être toujours reconnaissant après avoir sollicité ce type d'aide, car il ne faut pas oublier qu'une sorte de transfert d'énergie s'opère et fatigue ceux qui travaillent dans l'invisible. Une pensée d'amour, de respect, ou une prière fera circuler à nouveau toutes ces forces, ce flux MTC, vers ceux qui en ont tout autant besoin que vous.

Lettres aux quatre éléments

Les quatre Eléments selon Platon et Aristote (Terre, Air, Eau et Feu) forment à eux seuls l'ensemble de l'Univers. La Terre et l'Eau sont attirés vers le bas du fait de leur poids, tandis que le Feu et l'Air sont attirés par le haut. Aristote y ajoute la théorie

⁽¹⁾ Développement et démonstrations faites dans « Choisir sa liberté : Métaconscience » ainsi que « Dialogue avec le Divin qui est en nous : Métaconscience ».

selon laquelle les éléments sont liés entre eux par des propriétés telles que : le chaud, le froid, l'humidité et la sécheresse. En fait, les quatre Eléments sont une représentation des états généraux de la matière.

Terre, Air, Feu, Eau voici les quatre essences qui représentent les composantes fondamentales de l'univers. Tout ce qui existe (ou existe en puissance) renferme une ou plusieurs énergies. Les éléments chantent à l'intérieur de nous et sont également présents dans l'ensemble du monde. Grâce à la connexance en Métaconscience, il est possible de faire appel à ces derniers pour opérer un changement non négligeable dans les archétypes inconscients qui se cachent en nous. Les quatre éléments sont issus de l'essence première ou du pouvoir originel, l'Akasha. Qu'est-ce donc que ce terme ? L'Akasha est le cinquième élément, le pouvoir spirituel omniprésent dont l'univers est imprégné. C'est l'énergie fondamentale dont les éléments tirent leur existence. Vous l'aurez certainement compris, nous retrouvons ici les notions fondamentales propres à la philosophie Métaconsciente qui intègrent de par le « Son MTC » et le « Flux MTC » la même logique que ce cinquième élément. Il est donc possible d'appeler cette énergie, de lui parler, de l'inviter au travers d'un écrit à s'exprimer en nous et par nous.

Voici un exemple de lettre relative aux quatre éléments :

Terre, Air, Feu, Eau, unité des éléments qui forgent la force et la vie en moi et en toute chose, venez en moi vous fondre en la puissance que vous êtes. Laissez vibrer en moi l'énergie des mouvements de la force que vous véhiculez. Que l'Eau bénisse et apaise mes maux, que le Feu embrase mon esprit de connaissance et de foi, que la Terre me porte sur des monts non égalés, que le Vent de la sagesse et de la paix circule en mes veines...

Comme vous le voyez, tout est possible, toutes les demandes peuvent être formulées en prenant soin de faire référence aux particularités de chaque élément. Laissez-vous aller à rêver que vous écrivez à la nature même de la vie, de Métaconscience.

Chapitre V

LA BOITE À OUTILS METACONSCIENTE et ses cinq axes

« Celui qui en sait beaucoup sur les autres est peut-être instruit, mais celui qui se comprend lui-même est plus intelligent. Celui qui dirige les autres est peut-être puissant, mais celui qui s'est maîtrisé lui-même a encore plus de pouvoir. »

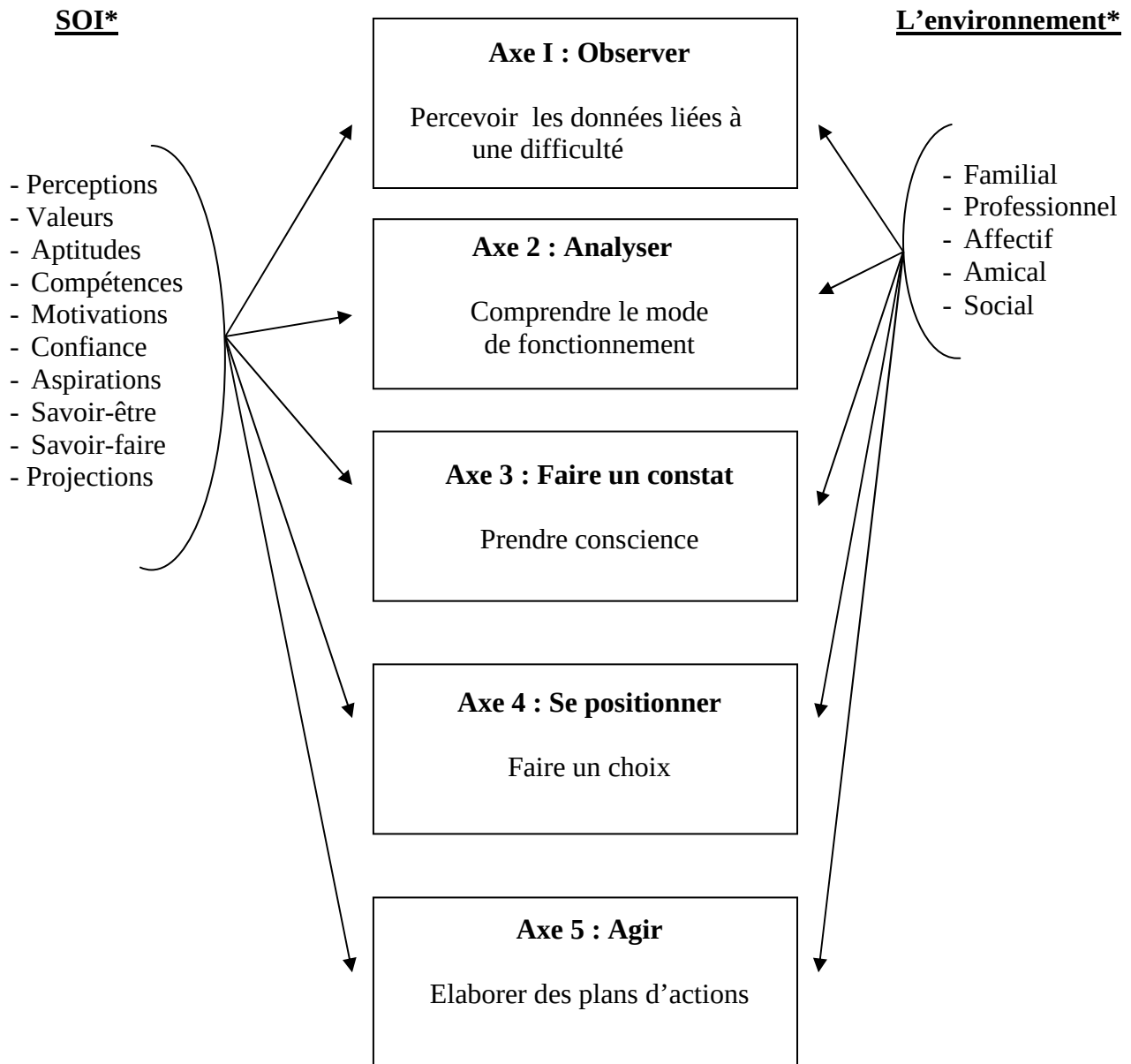
Lao-tseu

Après avoir travaillé de nombreuses années en tant que formateur auprès de publics en grandes difficultés, j'ai constaté que chaque individu cherche toujours le moyen de répondre concrètement à ses questionnements ou interrogations tout en espérant sincèrement ne plus se tromper dans ses choix. Cette logique est si présente dans l'esprit des personnes en souffrance, qu'elles imaginent souvent une solution à leurs attentes au travers d'un moyen extérieur, une sorte de « chose » qui s'utilise, s'avale, se patche ou je ne sais quoi encore. Lorsqu'on attend un remède à sa souffrance, nous sommes tous identiques : très pressés et parfois un peu délégués à la vue de ce poids qui nous plombe. Cette façon d'aborder l'accession au bien-être n'est pas la plus sûre quant à la pérennité de celui-ci. En effet, dans le cadre de la philosophie MTC, la solution à nos déboires est très simple, elle se trouve bien ancrée en nous ! Cette phrase prononcée lors d'une de mes conférences a fait bondir une dame d'âge raisonnable qui s'est offusquée de mon propos en me disant : « Cela fait vingt ans que j'entends ça ! Tout est en vous ! On nous dit que tout est si simple ! Utilisons des choses simples ! Il n'empêche que je souffre toujours ! ». Ma réponse fut courte et simple, elle aussi ! « Si cela fait vingt ans que l'on vous dit d'utiliser des choses simples afin de ne plus souffrir, pourquoi ne le faites-vous pas ? ». Comme vous avez pu le constater dans cet ouvrage, je n'ai pas le goût de la complexité et je crois bien que je dois cela à mon esprit qui est peut-être un peu paresseux, mais extrêmement logique tout de même. C'est bien cette logique, cette analyse formelle de la connaissance (comme disait Piaget¹), qui doit de par sa nature cohérente pouvoir apporter une réponse à nos maux. C'est ainsi que naquit... la boîte à outils psychique

¹ Grand spécialiste des sciences cognitives (psychologue et scientifique Suisse 1896-1980)

Métaconsciente et ses cinq axes. Il s'agit là bien entendu d'une proposition de réflexion, mais je pense qu'au travers de mon expérience et l'utilisation de cet outil, personne ne peut venir contredire le bien fondé de ce moyen MTC. Voyons donc le schéma ci-après.

La boîte à outils Métaconsciente et ses 5 axes de développement



La perception, l'acte d'observation est au centre de cette boîte à outils qui propose de saucissonner notre mode de fonctionnement psychique, celui que nous mettons en œuvre tous les jours, quels que soient les choix que nous sommes amenés à faire. Nous allons « décortiquer » cet outil MTC, mais voyons d'abord de quelle façon il intègre la philosophie Métaconsciente.

En relisant les premiers chapitres, on constate que les éléments fondamentaux tels que « l'ici et maintenant », « la perception de nos sens », « les limites et les repères », constituent l'environnement interne et externe de nos décisions. Chaque fois que nous faisons un choix, que nous posons une action, le même processus s'opère. Il est influencé par ce que nous sommes (SOI*, à gauche du schéma), ainsi que par notre monde extérieur (L'environnement*, à droite sur le schéma). Au centre de notre mode de fonctionnement décisionnel se trouvent cinq axes analytiques incontournables qui sont le moteur de nos actions et réactions. Il est impossible de les contourner et que ce soit de manière consciente ou non, nous empruntons tous ces chemins tortueux. Après des années de formations et d'explications de cet outil, personne n'a réussi à me prouver le contraire et le défi reste d'actualité.

Axe 1 : Observation

Le premier axe est un réflexe passif de prime abord, car il fait appel aux sens les plus couramment utilisés, ceux de la vue et de l'ouïe. Si je me trouve devant une situation, dans un élément quelconque, qu'est-ce qui se passe tout d'abord ? Je vois, j'entends, je capte des informations sur l'environnement. Ces informations s'imposent à ma perception, se présentent à moi, sans plus. Il n'existe alors aucun schéma d'analyse, nous sommes dans l'observation stérile dans un premier temps, devant l'établissement d'une réalité effective à nos yeux. Il est important de préciser que c'est l'extérieur qui tient le premier rôle, celui de l'émetteur instantané.

Axe 2 : Analyse

Les informations captées par nos sens éveillent en nous la volonté de comprendre ce qui se passe en rapport avec ce que nous sommes (SOI*) et ce qui nous entoure (Environnement*). Nous entrons dans la phase d'analyse de la situation, celle de l'accès à la compréhension de ce qui se présente à nous, ainsi que des schémas de fonctionnement qui sont mis en place.

Axe 3 : Constat

Il s'agit là de la reconnaissance d'un fait comme réalité établie, bref de la fameuse prise de conscience. Cette phase est la résultante de l'évolution des deux précédentes. A ce stade nous devenons responsables de nos futures actions en toute conscience (si l'on sait ne pas se mentir et déjouer le jeu de l'ego !), avec l'idée force que la logique rationnelle et intuitive a servi l'analyse globale de ce constat.

Axe 4 : Positionnement

Dans toute analyse de situation se pose la question du positionnement, autrement dit celle du choix ! Après avoir observé, analysé, constaté, vient le moment crucial du choix en toute conscience. Nous allons devenir acteur, produit d'un processus incontournable de notre réflexion, les dés sont presque jetés.

Axe 5 : Action

Cela y est, nous sommes entrés dans l'action, nous consommons le fruit global des phases antérieures. Nous mettons en application notre volonté décryptée par le schéma des cinq axes dans nos environnements, et cela au plus juste de notre analyse (si tout se passe dans cet ordre !).

Tout cela semble bien théorique, mais cependant pas si compliqué que cela. On pourrait presque dire drôlement logique. Seulement voilà, il y a un « mais » ! Mais pourquoi diable souffre-t-on alors que cet outil en nous est si simple?... Le temps ... Eh oui, le temps vient s'insinuer de façon odieuse dans le déroulement de l'application de la BAO (boîte à outils) MTC. Nous allons prendre des exemples concrets afin de comprendre ce à quoi nous faisons allusion. Votre mari vous annonce qu'il veut passer son week-end à la pêche alors que vous auriez bien aimé partir faire une belle ballade à ses côtés. Votre réaction est véhiculée par un sentiment d'abandon, de colère, de rejet et vous lui balancez à la figure « Ah non, y'en a marre de la pêche, tu ne penses qu'à toi ! », puis vous tournez les talons en claquant la porte.

Analyse avec la BAO MTC : Vous êtes passée de l'axe 1 à l'axe 5 en occultant les trois autres axes d'introspection. Vous vous êtes laissée aller à la rapidité, la précipitation : le temps étant un élément essentiel et nécessaire, il devient notre ennemi numéro un. Nous constatons par conséquent que l'enchaînement des cinq axes d'analyse est extrêmement rapide et ne dure parfois qu'une seconde ! Voyons comment utiliser notre outil afin d'éviter de se retrouver dans une situation désagréable.

Axe 1 : Observation

Votre mari vous fait part de sa volonté d'aller à la pêche, vous entendez son message et restez consciente de ce qu'il vient d'affirmer, sans plus.

Axe 2 : Analyse

C'est ici que nous attaquons le fond du problème en intégrant le « SOI* » et « L'environnement* ». Vous comprenez les désirs de votre mari qui ont pour résonance les vôtres, c'est-à-dire l'envie de se promener à ses côtés. Dans cette phase d'analyse, le détachement est de rigueur, aucun jugement n'est à poser. Les faits sont posés mais non arrêtés, c'est très important.

Axe 3 : Constat

Cela vous pose un problème, car sa décision est en opposition avec votre volonté de marcher en sa compagnie dans la nature.

Axe 4 : Positionnement

Vous allez devoir faire un choix ! Et c'est là que se remettent en marche les cinq axes selon les différentes options possibles. Il faut bien comprendre que l'on ne peut utiliser la BAO qu'une seule fois sur une difficulté. A l'intérieur d'une première analyse se présentent d'autres « petites micros BAO MTC », comme un hologramme. On décortique jusqu'à obtenir une vision la plus large possible de solutions alternatives, en respect de soi et de l'autre. L'axe 2 par exemple refait surface en proposant de présenter diverses orientations comme partager le week-end en deux, prendre un engagement respectif sur l'autre week-end. Axe 3 : plusieurs réponses sont possibles qui peuvent être partagées. Axe 4 : faisons un choix ensemble et non unilatéralement en ayant pris soin de voir les impacts de ces choix. Et nous voilà prêt à passer à l'étape suivante.

Axe 5 : Action

« Très bien chéri, j'aimerais que l'on voie ensemble comment te faire plaisir tout en me permettant de vivre aussi mes désirs. Est-ce qu'on peut en parler ? ».

C'est finalement très simple d'agir de la sorte selon les situations qui se présentent à nous. Ce qui est compliqué en fait n'est que la gestion de notre ego qui lui n'est pas prêt à vouloir lâcher le morceau ! Prendre le temps d'analyser un événement amène certainement plus de chances de résolution de problème que de tracas. Nous le savons bien, il ne reste alors qu'à appliquer cet outil « façon zen », en se disant que la précipitation va certainement engendrer une réponse globale tout aussi perturbatrice que le fait lui-même. Je n'ai rien inventé, c'est d'une logique implacable. Sachez que si cela vous fait mal, là en dedans, lorsque vous lisez ce chapitre, ce n'est finalement que votre ego qui tente de vous éloigner de la voie de la sagesse et de l'éradication de votre souffrance. C'est l'habitude, la vigilance et l'exercice quotidien de cet outil qui enclenche un réflexe inconscient. C'est un peu comme cette expérience ludique et enfantine qui consiste à apprendre à faire du vélo : au départ l'équilibre est difficile à trouver, mais avec de la persévérance, rouler devient un vrai plaisir ! On n'a plus qu'à adapter sa vitesse tout en restant attentif à ce qui jalonne le chemin afin d'éviter tout accident.

Afin de calmer cet ego malsain, cet état d'être quelque peu ennuyeux, vous pouvez utiliser cette BAO avec tous les éléments du « SOI* » afin de bien prendre conscience de ce que vous êtes réellement, de la nature de la personnalité vraie qui se meut en vous depuis si longtemps, produit de toutes ces forces vives de vie, d'envies et de potentialités qui bouillonnent au creux de votre être.

Ego et BAO... Ouille bobo !

Je me sens obligé de revenir sur l'impact de l'utilisation de cet outil face à l'ego. Il est intransigeant pour ce dernier. Il perd aisément pied dès que l'on met en route le processus de l'outil. Nous avons, à plusieurs reprises, évoqué l'intrusion de la force de l'ego dans nos choix et décisions. Il est peut-être temps de tenter de donner une définition de ce petit monstre qui vit en nous :

« Produit de notre conscience incarnée, construit par l'apport d'expériences et de vécus. Caution fadaise et sécuritaire de cet état peureux qui gouverne la non expression de la vraie nature de l'être, celle de Métaconscience ». N'y voyons là aucune déclaration de guerre, car bien au contraire, notre ego peut tout aussi bien devenir un précieux allié. Mais avant qu'il en soit ainsi, la boîte à outils Métaconsciente doit passer par là. L'ego est sécuritaire et peureux, car il croit avoir une existence réelle, palpable, bien définie par des limites au-delà desquelles tout ce qui se présente est potentiellement dangereux pour sa survie. Du coup, la seule attitude valable pour lui est de ne surtout pas aller dans le fond d'un problème et encore moins de prendre un certain temps avant d'agir. Le recul et l'effort d'introspection sont les ennemis jurés de l'ego. La vie au temps présent est très déstabilisante pour lui, car il est coupé de son réservoir de passé sécuritaire, tout comme de la projection illusoire d'un futur qui n'existe pas. Il se nourrit de nos expériences, oublie souvent les points positifs de nos vécus en surlignant les points sombres. C'est tout à fait normal qu'il agisse de la sorte, car il pense toujours que quoi qu'il arrive, il y a risque de perdre ce qui est acquis.

Voilà donc le système de la peur qui vient à son tour boucler le mécanisme de fonctionnement totalitaire. Le « je » nous emprisonne dans un schéma hermétique de l'action. Il occulte notre personnalité, cette âme qui vit en nous depuis de nombreuses vies et ceci au profit du terrorisme de l'esprit. La BAO MTC peut le remettre à sa place en l'obligeant à devenir conscient de ce que nous sommes en potentialité, par l'analyse de nos actions, de nos « possibles ». Si au départ nous utilisons cet outil de manière consciente, vous vous rendrez très vite compte qu'il s'instaure une sorte de réflexe, un automatisme dans l'application de la BAO. L'ego deviendra par la suite un allié, une sorte de garde-fou qui sait se tenir à sa place. On ne plonge plus dedans jusqu'au cou, on ne fait qu'observer avec discernement les faits de nos expériences passées, les bonnes et les mauvaises. Prendre le temps d'observer, d'analyser, de poser un constat, de se positionner et de faire en toute conscience un choix, isole le côté noir de l'ego si cela est fait au temps présent et en détachement. Je ne connais rien de mieux que cela ! Alors si votre petite voix intérieure crie que c'est difficile et impossible, dites-vous bien que le « je » tente de prendre le pouvoir. Essayez donc la BAO MTC. Qu'avez-vous à perdre si ce n'est le poids de votre souffrance !

Chapitre VI

Exercices des contrats en Métaconscience

"Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. "

Sénèque

Les contrats en Métaconscience

Les différents types de contrats

« Convention par laquelle une ou plusieurs personnes s'obligent envers une ou plusieurs autres, à donner, à faire ou ne pas faire quelque chose », voici l'une des définitions proposées par « Le Petit Robert » qui en dit long sur ce qu'est un contrat. Seulement voilà, nous abordons ici un sujet d'exercice périlleux, fidèle à notre quête de réajustement du rôle de l'ego tout puissant. Ce dictateur silencieux a été malmené lors des derniers exercices, mais ce n'était qu'un léger aperçu en regard de ce qui suit. De quoi est-il véritablement question ici, si ce n'est de l'horrible spectre terrifiant qui hante la notion de l'engagement !

Revenons tout d'abord sur la définition du dictionnaire :

« ... *une ou plusieurs personnes s'obligent envers une ou plusieurs autres...* ». Il est évident que d'emblée nous ressentons fortement le sentiment d'être lié par une obligation, assujetti par une nécessité, que ce soit envers soi-même ou envers autrui. L'engagement est sérieux et doit être respecté.

« ... *à donner, à faire ou ne pas faire quelque chose* ». Voici donc l'objet de cet engagement qui peut se mouvoir derrière un don en acte, en parole ou en matériel. On y inclut même la « non-action », bref tout est affaire d'engagement, de liaison contractuelle avec une personne extérieure ou soi-même.

Tout thérapeute sait très bien que l'impact d'un écrit sous forme de contrat oblige l'individu à se projeter consciemment dans l'idée de créer un pacte véritable. En Métaconscience, il en est de même et c'est pour cette raison qu'après avoir testé à de nombreuses reprises cette forme d'engagement MTC, j'ai constaté que les personnes prenaient très au sérieux leurs contrats. Ils le lisent tous les jours, s'en imprègnent,

allant même pour certains jusqu'à ajouter des clauses supplémentaires. Il s'agit là d'un mécanisme utile à notre psychisme qui, sous la forme d'un contrat, voit se profiler une sorte de conducteur autonome, un pense-bête bien utile à la conscience parfois un peu défaillante. L'ego, ce diable intérieur, est forcé d'écouter cette lecture journalière, un peu comme une prière à l'âme qui nous habite. C'est elle qui tient en respect l'ego grâce à la connaissance que nous véhiculons avec elle depuis des siècles et des siècles. Ces contrats en Métaconscience nous rapprochent de nos engagements plus subtils, ceux passés avant l'incarnation.

Le contrat d'objectifs Métaconscient individuel

Prenons par exemple le cas d'une personne souffrant de solitude suite à un divorce. Imaginons que ce soit une femme avec deux enfants en bas âge qui subvient seule à leurs besoins. Le tableau est assez réaliste et je dois admettre rencontrer lors de mes thérapies ce type de profil qui malheureusement est loin d'être un cas isolé. Appelons-la Claire. On perçoit d'emblée le nombre de difficultés que cette jeune femme peut rencontrer et c'est bien ici qu'il est nécessaire d'utiliser la BAO MTC afin d'établir un état des lieux de sa situation. En effet, un contrat Métaconscient individuel, comme tout contrat, se doit afin d'être pertinent de refléter une situation correctement analysée, sans équivoque. Voici un petit exemple de cette analyse MTC qui est, bien entendu, non exhaustive. Le schéma ci-après propose une façon de la présenter par écrit.

Axe 1 : Claire est seule avec deux enfants, divorcée et subvient aux besoins de cette famille.

Axe 2 : Cette position lui inflige la solitude, une forme de souffrance qui ne lui permet pas de partager son désir de femme, ses envies d'échange et de construction commune que l'on a lorsqu'on est en couple. Elle est cependant satisfaite de son rôle de femme, même si c'est difficile de tout gérer seule. L'amour de ses enfants est un soutien pour elle. On se rend bien vite compte qu'il faut poser d'un côté tous ces éléments, les différencier pour ne pas confondre ses besoins, ses désirs avec ceux de ses enfants, etc. On part toujours d'elle en premier, de l'intérieur vers l'extérieur, c'est incontournable.

Axe 3 : Rencontrer des personnes, sortir, prendre du temps pour soi afin de nouer des relations est l'une des solutions possibles afin de contrer la solitude. Mais c'est bien ici qu'il faut prendre conscience de l'impact de nos actions, car il se peut tout à fait que pour X ou Y raisons, Claire choisisse d'attendre que la vie lui place un prince charmant sur sa route. Il existe donc plusieurs bifurcations à cet endroit. Chaque possibilité doit être observée en « creusant » toutes les pistes selon **ses intérêts, ses motivations, les enjeux, ainsi que les notions de pertes et de gains**. Elle part d'elle,

puis elle élargit le cercle à ses enfants, à son environnement professionnel, par exemple, etc (cf. schéma ci-après). L'objectif étant de poser concrètement toutes les options en regard de tous les éléments qui encerclent le problème analysé (solitude).

Axe 1 (observation) :

Claire, mère divorcée avec deux enfants

Axe 2 (analyse) :

Amour maternel comblé, amour de couple en déficit
(point à relever et à étendre)

Axe 3 (constat) :

Manque d'un retour affectif en couple qui peut être comblé par une recherche, des rencontres, des mises en relations

Axe 4 (positionnement) :

Elle peut décider de sortir davantage avec des amies, des connaissances, aller dans des endroits conviviaux : **objectif sorties, rencontres...**

OU

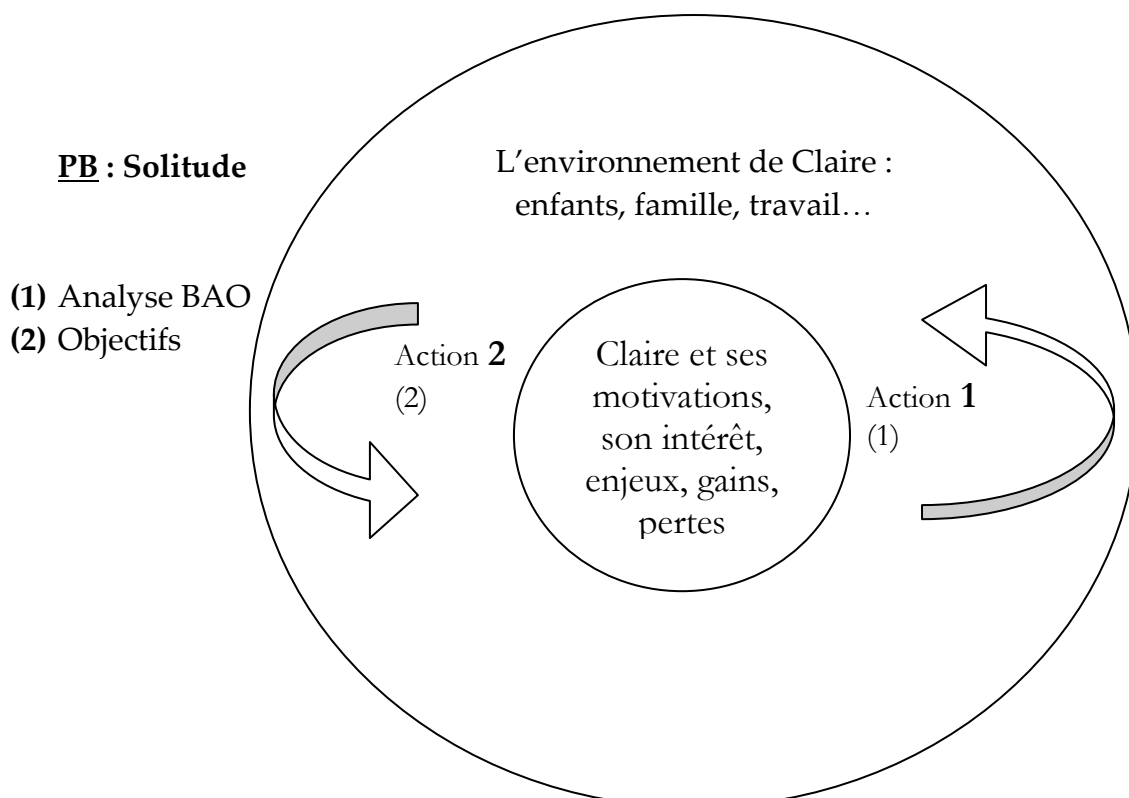
Choisir de laisser faire le destin en attendant une rencontre fortuite :
objectif patience

Axe 5 (action) :

Selon le positionnement antérieur choisit, elle planifie des sorties

OU

Continue de vivre sans chercher à rencontrer qui que ce soit



Claire va découvrir qu'elle est peut-être un peu timide, ce qui pourra constituer un des objectifs relatifs à son contrat Métaconscient en s'obligeant à aller vers les autres. Elle peut choisir d'attendre et de faire preuve de patience, ce qui est encore un autre objectif possible. Faire garder les enfants, se laisser un peu de temps libre, reprendre une activité dans un club, voilà une liste non exhaustive d'objectifs. Ses choix seront effectués en fonction de ses aspirations, des points essentiels de son environnement, ainsi que de l'impact potentiel de ses décisions. Elle pourra poser des objectifs de plus en plus fins, bien ajustés en rapport avec sa volonté de se respecter soi et les autres selon la philosophie Métaconsciente. En tout état de cause, chaque situation doit être toujours analysée séparément. On ne mélange pas les environnements différents, les personnes, etc. On part toujours de soi en rapport avec l'extérieur, point par point. Il faut que les objectifs qui se dégagent ne soient établis qu'en fonction de vous, de vos priorités, selon vos motivations et aspirations. Vous procéderez par la suite au tri de ces objectifs. Pensez toujours à traiter un problème à la fois !

Exemple de contrat individuel Métaconscient :

Je soussignée Claire, mère de deux enfants, divorcée et en manque d'affection, souhaite concrètement prendre de nouvelles dispositions afin de ne plus souffrir de la solitude. Je m'autorise à prévoir une sortie hebdomadaire entre amis. Les enfants seront gardés par une baby-sitter. Je mérite comme tout être humain de recevoir de l'affection et même de l'amour. Je vais avoir une seconde chance de trouver un homme qui corresponde à mes attentes, car je suis authentique et volontaire. Mes enfants auront toujours mon amour et je ne culpabilise pas de vouloir rencontrer quelqu'un de bien. Vivre une nouvelle relation amoureuse ne me fait pas peur, mais reste au contraire une réelle opportunité de vie heureuse et harmonieuse. Je m'engage à me donner le droit d'accéder au bonheur en atteignant tous mes objectifs Métaconscients.

Signature

Comme vous pouvez le constater, c'est relativement simple à établir ! On peut y ajouter ce que l'on désire à partir du moment où rien n'entre en opposition avec la philosophie Métaconsciente et sa motivation personnelle. Ce qui est important de souligner c'est que ces contrats sont valables pour n'importe quels sujets ! Alors allez-y, foncez !!

Le contrat à l'autre : ouvert et fermé

Ce type de contrat est très utilisé en couple, lorsque à un certain moment de la vie commune la cohabitation devient épineuse. En effet, il s'agit non pas d'un contrat de mariage administratif, mais bien mieux ! C'est un contrat que l'on établit ensemble après avoir auparavant rédigé son contrat individuel MTC. Il peut aussi exister au début d'un engagement amoureux (ce qui serait indiqué pour nous tous, c'est certain !!) ou lors d'une reconstruction du couple. Pourquoi ouvert ou fermé ? C'est un peu la soupape que l'on s'autorise plus ou moins à mettre en place. Soit les objectifs du contrat ne contiennent que des éléments hermétiques sur lesquels on ne tolère aucune modification, soit on le réajuste sur certains points et ceci au bout d'une échéance convenue ensemble. On peut tout aussi bien créer deux types de contrats en hiérarchisant tout ce qui semble définitif ainsi que le réajustement des clauses plus « ouvertes ». Pour vous aider à le formuler de manière la plus objective possible, prenez le temps de faire deux colonnes sur une feuille avec d'un côté « **ce que je veux** », et de l'autre « **ce que je ne veux plus** ». Mettre en commun en toute conscience ses volontés, ses aspirations et l'authenticité de ses motivations convient parfaitement à notre philosophie Métaconsciente et ses préceptes. Il faut bien admettre que si vous optez pour ce type de contrat à deux, c'est que vous avez une véritable envie d'être vrais ensemble, loin des jeux perniciose de l'ego totalitaire. Il vaudrait mieux que vous ayez bien intégré la BAO MTC pour accomplir cet acte de foi en l'amour du couple, car le détachement est primordial, surtout lorsqu'on aborde des sujets délicats ou potentiellement conflictuels.

Afin de vous aider à être au plus juste de vos envies communes, vous pouvez adapter le schéma de « Claire » à votre propre couple, son environnement, ses motivations, etc.

Il ne vous reste plus qu'à tenter l'expérience de cette connexance en Métaconscience, de cette volonté d'être dans l'amour sincère et partagé. Bon courage.

Chapitre VII

La visualisation créatrice Métaconsciente

« Il faut créer le bonheur pour protester contre l'univers du malheur. »

Albert Camus

La visualisation créatrice Métaconsciente est un outil formidable, un vecteur d'accomplissement de vos souhaits les plus chers. C'est bien grâce à l'acte de connexance en Métaconscience doublé de vos agissements créatifs que votre nouvel espace de vie, celui du bien-être, va s'étendre à vos désirs les plus fous. Si nous avons la capacité de créer des maladies, dites-vous bien qu'il est tout aussi pertinent d'avoir la capacité de créer notre bonheur. Il faut bien entendu rester vigilant à l'application de certaines règles élémentaires, mais parole de « Visualisateur MTC » on est parfois drôlement surpris du résultat.

Commençons par définir ce que signifient les termes « Visualisation créatrice ». Il s'agit d'un acte de projection sur grand écran d'informations organisées par notre conscience afin d'obtenir une image correspondante à nos souhaits ici et maintenant. Cette définition fait bien référence à l'idée que nous mettons en scène des images, des situations grâce à notre imaginaire. Nous sommes créateurs d'un scénario mental qui a pour objectif d'enclencher par la suite un processus réel. « Je pense, donc je suis » de Descartes se transforme en « Je pense, donc je crée ma réalité ». Cette démonstration a largement été développée dans mon autre livre : « Choisir sa liberté : Métaconscience »¹, mais elle mérite cependant un petit rappel. En théorie quantique (physique nucléaire et subatomique) les scientifiques partent du principe que la réalité n'existe que telle qu'on la voit au moment où on l'observe avec nos yeux. Sans cela, rien n'existe, notre conscience crée par conséquent une réalité. Encore plus fort, la réalité perçue, même si elle donne l'impression de matérialité, n'est qu'une illusion virtuelle, rejoignant ainsi la philosophie Bouddhiste. Effectivement, la matière est composée d'atomes qui eux-mêmes sont composés de 99,9% de vide, donc a fortiori rien de palpable. C'est bien le filtre de notre conscience d'hommes et de femmes qui fait que seule la connexance permet de ressentir la vraie réalité, celle que l'on peut

¹ Editions Dangles, 2005

créer avec la force de son esprit. Je me suis souvent visualisé en train de signer des dédicaces de mes livres alors que je n'avais même pas terminé le premier chapitre ! C'est seulement sept années après avoir terminé les deux premiers ouvrages que j'ai repris cette visualisation, déclenchant derechef deux contrats d'édition en l'espace de quelques jours ! Entre temps, mes deux guérisons relatives aux troubles graves que présentaient mon foie et mon cœur ont bénéficié elles aussi de cet exercice Métaconscient. Le petit travail exercé sur mon compte en banque constamment dans le rouge a commencé lui aussi à porter ses fruits. Alors comment fait-on ?

Bonjour Saint Thomas

Qui ne connaît pas l'histoire de ce fameux Thomas qui a juré mordicus que tant qu'il ne verrait pas, il n'y croirait pas ! Pour une fois, je veux bien aller dans son sens. Attention cependant lorsque je dis ça, car cela n'est valable que sur le fait que voir mentalement une action se réaliser : en philosophie Métaconsciente, c'est la provoquer réellement. Soyons clair, l'acte de visualisation est détaché de l'ego qui se tait alors. Le dialogue intérieur avec ce petit monstre doit être totalement absent afin de laisser place à l'image et aux émotions bénéfiques qu'elles engendrent. Tordre le cou à l'ego passe par ce mutisme nécessaire - et en outre drôlement efficace ! N'oubliez pas que c'est l'acte d'observation qui donne la vie à la réalité désirée. Vous construisez par cet acte les marches de l'évolution possible de votre situation. Vous en doutez ?

Ne rien croire... Sentir !

Bizarre cet auteur, il nous dit qu'il faut croire ce que l'on voit et il écrit le contraire ensuite !... Eh non, il n'y a aucune contradiction dans mes propos. Je demande aux personnes de sentir l'image en soi comme une réalité afin de passer à la vitesse supérieure, loin de la croyance empreinte d'ego. **Voir** permet de créer, c'est un premier pas. **Sentir** la force de cette action est l'ancrage MTC indispensable à la réalisation de vos envies. La connexance fait son entrée magistrale. Tout est relié une fois de plus dans nos exercices. La connexance est un acte de foi en soi distant du manque de confiance. Vous laissez l'ego à la porte afin de laisser pénétrer votre personnalité par la lumière du jour. Le meilleur moyen de savoir si l'on est en connexance, c'est de se laisser aller à imaginer ce que l'on veut comme une réalité tout à fait probable. Faites-vous plaisir, comme un enfant, imaginez que ce que vous voyez, ce que vous créez devant vous, va se réaliser. C'est vous qui tenez la baguette magique, alors souriez, permettez-vous le mieux, le plus ! Personne ne le saura, cette aventure n'est qu'à vous, osez !

- *Dis papa, c'est loin l'Amérique ?*
- *Tais-toi et nage !*

Nos éducateurs (parents, professeurs...) s'évertuent tout au long de notre éducation à percevoir la réalité selon une approche très réaliste... D'après eux ! « Ne rêve pas, les choses ne sont pas si faciles !... Ce n'est pas en ayant la tête dans les nuages que tu réussiras !... Du concret mon vieux, du matériel, il n'y a que ça qui compte !... ». Des petites phrases assassines qui tuent d'emblée toute la puissance de la création mentale. Il faut bien admettre une évidence : nous devons nous « déséduquer » !! Je sais que le mot n'est pas très joli, mais je n'ai rien trouvé de mieux afin de permettre à tous de saisir le sens de mes propos. Qui d'entre nous n'a pas rêvé d'être plus mince, plus riche, aimé davantage, épanoui dans son activité... Ah, vous aussi ? Comme je le disais dans l'introduction de ce livre, si vous le voulez, vous le pouvez ! Lâchez deux minutes votre façon de penser sécuritaire (version ego) et prenons l'option : je m'autorise une récréation enfantine.

Le syndrome de Peter Pan

Quel drôle de nom donné à une maladie ! Ce sont en fait des adultes qui continuent à se prendre pour des enfants, à croire aux contes de fées et aux histoires de magiciens merveilleux. Bienheureux ces bonnes gens qui trouvent le monde qui les entoure pas vraiment sympathique ! Eh bien c'est exactement ce type de maladie que je vous conseille pour notre visualisation MTC. Enfilez votre costume de justicier, de sauveur du monde ou de Robin des Bois, tout vous est permis ! Si, si ! Peu importe les domaines visités par votre ambition, ils vous sont tous accessibles, alors lancez-vous !

Le Batman du service comptabilité

Je me souviens de Catherine, que je suivais en thérapie. Elle recherchait un poste de comptable et elle me demandait mon avis. Je lui ai simplement proposé de choisir le montant de son salaire, l'endroit où elle voulait travailler, et elle a fait le reste ! Deux mois après, elle était embauchée selon ses critères.

Vous travaillez dans un service de comptabilité au quinzième étage, dans un petit bureau sans fenêtre situé juste à côté de l'ascenseur et de l'espace fumeur ? Un vrai régal pour la dépression, mais une sacrée opportunité de créer un nouvel espace virtuel hyper sympa ! Partons du principe que vous êtes défaitiste et que vous ne pensez jamais évoluer ; vous pouvez tout de même modifier votre perception de la situation, voire même plus. Fermez les yeux, mettez-vous à l'aise, en tailleur ou

comme cela vous plaît. Imaginez votre bureau poussant les murs, une fenêtre venant se poser par magie sur le pan d'un de ces murs. Il y fait clair, le soleil illumine votre bureau et le réchauffe. Heureusement la climatisation et le diffuseur de senteurs naturelles embaument cet espace. Votre bureau a doublé, triplé de volume, vous êtes reconnu pour l'excellent travail que vous fournissez et l'on vous appelle pour vous en féliciter, on vous remercie de votre travail, on vous annonce une augmentation. Sentez la reconnaissance de ce que vous êtes, de votre valeur, de l'estime que l'on vous porte. Terminez votre visualisation par une phrase du style : « Maintenant je sais ce que je peux obtenir, c'est ça que je souhaite ! ». Si vous respectez les préceptes MTC et leurs items principaux (chapitre I) je suis prêt à parier qu'un nouveau bureau (dans cette entreprise ou ailleurs) vous attend et qu'il va se présenter à vous ! Soyez vigilant !

Un corps de rêve...

Suite à mes problèmes de santé, je suis passé de 75 kg à 110 kg en l'espace d'une bonne année. Je me suis bien laissé aller et je dois admettre qu'avant de perdre mes 35kg, j'ai dû ruser avec mon mental et visualiser un profil qui me plaisait à l'époque. Le déclic s'est opéré devant mon poste de télévision grâce à un acteur atypique : Jean-Claude Van Damme. Cela me fait bien sourire aujourd'hui (on me trouve même des airs de ressemblance avec lui !!) alors qu'à l'époque, c'était du sérieux. Je m'étais fixé l'objectif d'avoir un corps aussi beau que le sien en moins musclé. J'y suis quand même arrivé (juste pour le corps, pas pour le cerveau !) en visualisant ma tête à la place de son corps tout en me mettant au régime et au sport. Pari tenu sur deux ans de travail, sans trop d'efforts, avec pas mal d'excès en prime ! Jean-Claude et moi sommes toujours copains.

L'homme ou la femme de ma vie

Ah l'amour ! Encore un thème qui enflamme les esprits, déchaîne les passions, alimente l'espoir des cœurs esseulés. La recherche de l'âme sœur ressemble parfois bien plus au parcours du combattant ou à une croisade en pays ennemi qu'à un parcours de santé. Pourtant, là aussi la visualisation MTC peut être un précieux allié. Utilisez la BAO MTC et les contrats d'objectifs MTC afin de définir le profil de la personne que vous souhaitez rencontrer. Vous avez un idéal ? Demandez-lui de venir se présenter à vous, c'est tout ! Les outils précédents vous permettront de créer mentalement l'image de celle ou de celui qui vous correspond. Restez quand même un pied dans le concret, car épouser Pamela Anderson ou Brad Pitt reste difficile (normal, ils sont mariés !).

Rappel des règles de visualisation MTC

- 1) Redevenir « Peter Pan »
- 2) Vouloir se « déséduquer »
- 3) Sentir ce que l'on voit, entrer en connexance avec Métaconscience
- 4) S'autoriser tout ce que l'on veut, ce qui nous ferait plaisir
- 5) Utiliser les outils Métaconscients des chapitres précédents afin de déterminer vos objectifs
- 6) Garder un minimum de raison afin d'empêcher la bascule dans le délire
- 7) Soyez créatif et n'ayez pas peur d'imaginer en détail ce que vous souhaitez
- 8) Entraînez-vous au moins trois fois par semaine
- 9) Ne dialoguez pas avec votre ego
- 10) Affirmez par une phrase vos envies à la fin de chaque visualisation
- 11) Comportez-vous comme si cette visualisation était un acquis et sentez-le
- 12) Toujours visualiser selon les préceptes MTC

Chapitre VIII

Utiliser le « Son Métaconscient »

« La vie est faite d'illusions. Parmi ces illusions, certaines réussissent. Ce sont elles qui constituent la réalité. »

Audiberti (Jacques)

Attention ! Ne vous attendez pas à « entendre » un son perçu par vos oreilles ! Celui-ci est perçu par vos cellules et vos divers corps, du plus subtil au plus grossier. Nous avons déjà parlé de ce fameux « Son Métaconscient » au début de ce livre, celui qui vibre en chaque être humain, chaque animal, plante, minéral, etc. Je vais faire un petit rappel de la nature de ce son, car il est un outil merveilleux qui peut à lui seul faire émerger Métaconscience dans tous vos corps, du plus subtil au plus palpable. Pour certains, le terme « vibration » sera peut-être plus évocateur, ou encore celui d'impulsion de vie. Nous sommes en effet constitués d'informations qui sont des ondes et des vibrations organisées magnifiquement afin de donner à nos sens une perception globale de notre réalité par notre filtre de conscience. Nous savons qu'en Métaconscience, la réalité n'est pas matérielle, seulement vibratoire. Un peu comme un hologramme, une image virtuelle qui donne l'impression d'une vérité palpable, Métaconscience est le fondement du « Tout », en « Tout »⁽¹⁾. Le « Son MTC » est la structure de cette Métaconscience, la cohésion de notre nature Divine qui fluctue en fonction de notre conscience, de notre état d'esprit, de notre capacité à créer l'harmonie ou son contraire. Pour être encore plus concret, si vous êtes en état de dépression, votre « Son » vibre à une fréquence assez basse, ce qui est inverse à notre nature Métaconsciente. Dans un moment de joie, de bonheur ou de plénitude comme la méditation, la vibration s'élève et notre système d'information se meut en harmonie, en illumination, en connexance Métaconsciente. Nous savons que la nature de ce « Son MTC » est identique à la nôtre, car elle est faite d'informations, d'ondes, et nous pouvons en déduire qu'il est tout à fait possible d'ancrer cette information à un moment donné dans un objet (qui est lui-même de l'information), un peu comme si nous chargions une batterie en positif afin d'aller chercher son énergie quand nous en avons besoin. Tout cela est extrêmement logique et démontrable scientifiquement. Cela donne du crédit aux grigris et autres amulettes qui sont l'objet d'une projection de « Sons » particuliers. Pourquoi certaines maisons

⁽¹⁾ Cf. « Choisir sa liberté : Métaconscience »

dites « hantées » livrent-elles parfois des impressions de froid dans le dos, voire d'autres types de manifestations plus dérangeantes ? Elles ont dans leurs murs, leurs pierres, ancré les messages des événements. Les phénomènes de vision de scènes de batailles qui se déroulent en Ecosse sur certaines plaines, à certains moments bien précis de l'année, ne sont que des ondes rémanentes ancrées dans cet espace. Il n'y a rien de mystique ou de magique là-dedans, seulement l'expression de la nature profonde de notre monde, de notre univers global, de l'univers Métaconscient.

Comment ancrer un Son MTC : principes de base

La petite planche des Chakras qui se trouve au chapitre deux va nous être très utile pour ces soins vibratoires particuliers. Vous comprendrez rapidement qu'il vous est possible d'intervenir sans danger sur différentes parties du corps afin de régler un conflit vibratoire, mais il faudra toujours penser à associer différents soins de conscience, de Métaconscience.

Technique élémentaire

Afin d'ancrer un « Son MTC » puissant, nous avons tout intérêt à être vigilant sur le choix de l'objet, car c'est lui qui fera résonance de ce son. Je conseille toujours d'utiliser un bijou, pendentif ou tout objet simple à garder en permanence sur soi de telle sorte qu'il devienne facile de s'en servir où que vous soyez. Les pierres qui correspondent à ce Chakra sont aussi une très bonne « batterie MTC » potentielle. Il en existe trois sortes : les pierres roses qui apaisent, dénouent et ouvrent à l'amour partagé (corail rose, quartz rose, opale rose, rubis rose, manganite...), les pierres vertes qui guérissent des blessures amoureuses et qui sont souvent associées aux guérisseurs (émeraude, amazonite, jade néphrite, malachite...) et enfin les pierres couleur or qui sont l'élévation de l'amour au niveau spirituel (jade magnétite, quartz rutilé, or...).

Nous allons utiliser le Chakra du cœur, ainsi que la force extraordinaire de sa lumière. Pourquoi ce Chakra ? Simplement parce qu'il est celui qui se trouve au centre de tous les autres, celui de l'équilibre en toute chose, celui de l'amour. Il est surtout l'écrin merveilleux qui abrite la lumière de l'âme, le Flux MTC. C'est ici qu'est le siège de l'âme, la demeure de nos consciences incarnées, la somme de nos vécus en Métaconscience.

Position : Asseyez-vous en tailleur de préférence (surtout la première fois, car par la suite, le rechargement peut se faire n'importe où et dans quasiment toutes les

conditions). Prenez dans votre main droite l'objet de votre choix et fermez la main. Les yeux clos, calmez votre esprit en faisant le vide, en n'arrêtant aucune pensée, laissez passer, tout simplement. Pensez maintenant à quelque chose qui vous apporte un bien-être grandiose : une situation de vie, d'amour pur, de force de vie extraordinaire. Ressentez cet amour éblouissant et descendez votre conscience de votre tête au chakra du cœur. Imaginez-vous descendre vers le centre de votre être, prêt à pousser les portes de la lumière Divine. Vous êtes au centre du cœur. Voyez cette porte lumineuse et ouvrez-là. Un bain de lumière inonde votre conscience de cet amour universel, de la force de l'âme Divine. A présent, il est temps de faire jaillir cette lumière du centre de votre cœur en la faisant remonter jusqu'au niveau de votre bras droit. Faites-la descendre le long de celui-ci. Ce puits de lumière déferle jusqu'à l'objet que vous tenez dans votre main. Vous ancrez la force d'amour la plus puissante au monde dans cet objet. Il est le prolongement de cette foi authentique, de cette lumière de paix et de sérénité. Continuez à sentir ce bonheur s'inscrire au centre de votre main. Lorsque vous penserez avoir assez « ancré » le « Son MTC » dans votre objet, faites revenir le flux de lumière à son origine. Remerciez la lumière de l'âme d'avoir baigné cet objet. Refermez la porte de lumière et remontez lentement en conscience ici et maintenant. Ca y est, vous venez d'inclure le « Son MTC » au cœur de votre objet qui est maintenant chargé en force d'amour Métaconsciente. Il ne pourra jamais être inférieur en vibration à ce que vous venez de ressentir.

Comment l'utiliser par la suite ?

Chaque fois que vous souhaitez le recharger, vous devez utiliser cette technique de base. Dès que vous souhaitez faire vibrer ce son alors que vous n'êtes pas en forme et afin d'obtenir une résonance MTC immédiate, prenez votre objet dans la main gauche, fermez les yeux et demandez à Métaconscience de faire vibrer dans tout votre être le « Son MTC » d'origine. Nous sommes tous reliés, non séparés et votre appel sera effectif si vous savez entrer en connexion avec amour et foi. Dès qu'un événement fort et positif vous touche, n'hésitez pas à vous mettre en situation de recharge de votre objet. Plus la concentration en informations MTC sera grande et plus le poids de l'ancrage sera important, donc efficace par résonance. Même s'il ne vous est pas possible de suivre à la lettre le processus, vous pouvez le raccourcir en incluant mentalement l'image du bien-être comme étant absorbé par votre objet au creux de la main.

Note spécifique :

Je vous conseille de mettre votre objet dans du gros sel pendant au moins trois jours avant de vous en servir, c'est la seule façon de le « nettoyer », de le rendre neutre, propre et pur.

Concernant la technique d'ancrage, vous pouvez également utiliser un magnétophone afin d'enregistrer le processus. Cela peut vous aider considérablement au cours des premières séances. Bon travail !

Chapitre IX

La méditation Métaconsciente

*« Ce qui est passé a fui ; ce que tu espères est absent ;
mais le présent est à toi. »*

Proverbe Arabe

Voici un exercice plus complexe, celui de la méditation MTC. Il est très courant d'entendre les gens parler de méditation : « Il faut méditer là-dessus... Je vais méditer, histoire de me calmer... La méditation est la clé !... ». C'est pour cette raison qu'il va bien falloir recentrer un peu le sens du terme méditer. La pratique en elle-même a pour objectif de soumettre à une longue et profonde réflexion un thème arrêté. Sans s'en rendre compte, un bon nombre d'entre nous commettons cet acte d'analyse au quotidien. S'agit-il d'une simple analyse ? C'est là que les choses se compliquent ! Il est en effet tout à fait possible d'approfondir un sujet en raisonnement logique à n'importe quel moment ou endroit. Mais la méditation telle qu'on peut la retrouver au cœur de la philosophie Bouddhiste a pour objet la compréhension de la véritable nature des choses, de la réalité, de son impermanence. C'est vivre la vacuité par l'esprit qui sait reconnaître son essence, ce il est ou plutôt ce qu'il n'est pas ! Je ne vais pas m'étendre sur le sujet et je laisse aux pratiquants Bouddhistes et aux Lamas le soin de le faire, mais je peux tenter de vous parler de cette même pratique rapportée à la philosophie Métaconsciente.

Notre monde étant une formidable illusion, nous devons partir de ce fait comme une vérité établie. Pas si simple me direz-vous ? ... Si, au contraire ! Ce sont nos perceptions « biaisées » par notre esprit qui nous font croire qu'un ego existe, qu'un « je » existe, que nos maladies existent, que nos acquisitions existent, etc. Nos désirs d'objets matériels, de sexe, de plaisirs nous obligent à « A-Tendre » en souffrance. Et si on n'attendait plus ? Si vous qui êtes atteint d'une maladie grave, vous vous levez le matin en vous disant que vous allez mourir aujourd'hui, plus de problème ! Vous éliminez les fausses perceptions, les attentes du « je », et ainsi les envies de l'ego disparaissent. Le vrai combat qu'il faut livrer n'est pas celui du « contre » quelque chose mais du « avec » cette chose comme étant une illusion. Le sens profond de notre attente n'est pas de se battre uniquement pour vivre, mais seulement de trouver le sens de sa vie, le ressentir, l'admettre, l'accepter et vouloir le partager. Je

suis en vie, donc que puis-je faire de vrai pour le « Tout », pour Métaconscience, pour mon voisin, ma femme, mes amis ? Je dispose de mon activité mentale, comment la mettre à la disposition des autres, de la globalité ? Que suis-je en fin de compte ? Que puis-je ressentir réellement de la véritable nature de la vie ?

Méditation MTC : L'œil du cyclone

Vous l'aurez compris, notre méditation a pour objet la connexance à Métaconscience, la perception de la réalité ou de l'illusion, bref, la vision réelle du monde et notre implication dans tout ça. Cette méditation est bien une analyse profonde de la nature de Métaconscience par la voie du ressenti des sens, puis par la raison. Nous utilisons le sixième Chakra comme outil de perception de notre nature. En effet « ...Ce centre est notre capacité à prendre conscience de notre nature spirituelle, intellectuelle, matérielle et physique. C'est pouvoir réaliser son être intérieur... », c'est ce que nous avons vu au second chapitre.

Conditions : Afin d'optimiser au maximum cet exercice, il est préférable de se mettre dans des conditions favorables liées au sixième Chakra, tout en reprenant les éléments qui s'y réfèrent (note, encens, couleur etc, voir Chap. 2).

Technique : Assis en tailleur, le dos bien droit, les yeux clos, la paume des mains ouverte vers le ciel à mi-cuisse, prenez à trois reprises de grandes inspirations par le nez, bloquez et relâchez par la bouche. Demandez à la lumière Métaconsciente, celle présente dans tout ce qui vous entoure, de venir se fondre sur vous, comme une douche. N'employez pas de « je, mon, ma, etc » : « la lumière de la puissance d'amour de Métaconscience englobe le corps... ». A cet instant précis, commencez à imaginer au centre de votre front un point lumineux qui n'est autre que le cordon de reliance à Métaconscience. Observez-le, ne forcez pas. Vous allez le faire grandir ce point lumineux en le faisant tourner dans le sens des aiguilles d'une montre. Cela devient un véritable vortex, une porte d'ouverture dans laquelle vous allez plonger afin de méditer. Votre conscience est dans cet espace lumineux et vous pouvez à présent comprendre le sens de la vérité. « L'esprit de la connaissance ultime envahit ce corps... ». Vous voyez, vous sentez, votre corps n'est plus un corps, il est un tout. Vous êtes un et le tout à la fois. Percevez les images de l'esprit, celles qui vous font plaisir. Comme il est simple de créer un champ de fleurs, des montagnes, des torrents. Tout est possible, sentez-le, osez créer dans cet espace de bien-être. N'accrochez pas les pensées négatives, soyez vigilant à créer positif, vous pouvez faire tout ce qui vous plaît. Vous pouvez le faire, vous le faites ! A cet instant votre esprit peut se concentrer sur le sujet de méditation que vous choisissez. L'impression de détachement facilite la réflexion et l'analyse qui vous intéresse. Le temps n'existe plus, l'espace est infini, une puissante force d'amour s'active autour de vous, en vous, vous êtes de l'amour.

Note spécifique : Ne paniquez pas si vous n'arrivez pas du premier coup à entrer dans cet état de méditation particulier. Pour certains ce sera rapide, pour d'autres un peu moins. Gardez à l'esprit que c'est la régularité de la pratique et le détachement qui permet de bien travailler. Il est possible que, lors de cet exercice, vous perceviez des petits points bleus très luminescents avec l'impression qu'il se dégage une sorte de force d'amour, de vie. Il s'agit de l'accès à la dimension Métaconsciente, cet espace qui s'ouvre à votre nouvelle perception. N'ayez donc pas de crainte. Des éléments du passé, présent ou futur, connus ou inconnus, peuvent surgir par images ou flash, laissez-les passer, contentez-vous d'observer, sans plus.

Chapitre X

Les soins Métaconscients envers les autres

« Nous avons tous assez de force pour supporter les maux d'autrui »

LAROCHEFOUCAULT

Oser guérir est une invitation sympathique et non provocatrice qui s'applique à soi-même en premier lieu et qui peut s'étendre sous certaines conditions à notre entourage proche. J'insiste sur le fait que les exercices dont nous allons parler à présent ne doivent absolument pas être mis en pratique sans se conformer explicitement aux règles élémentaires que je vais vous proposer.

Pourquoi autant de précautions en ce qui concerne les soins Métaconscients orientés vers les autres ? Tout simplement parce que nous entrons dans une dimension où vous devenez potentiellement un outil pour autrui, lequel peut être très puissant et par conséquent, d'autant plus dangereux...

Les règles de base

Il faut bien avoir à l'esprit que toute énergie de vie possède en elle le pouvoir de création tout comme celui de la destruction. Si vous observez un atome d'uranium, il peut tout aussi bien permettre la production d'électricité ou d'eau chaude, mais également devenir une arme dangereuse quand il prend la forme d'une bombe atomique. Dans le cas de la pratique de soins Métaconscients sur les autres, je peux vous assurer que si les énergies avec lesquelles on travaille ne sont pas correctement identifiées et canalisées, vous risquez fort de vous transformer en bombe prête à exploser...

Si vous pensez que je plaisante, les exemples donnés ci-après vous feront certainement réfléchir à deux fois avant de vous lancer inconsidérément dans l'aventure.

Règle n°1 : Ne jamais opérer de soins sans l'accord de la personne avec laquelle vous voulez travailler.

En tant que thérapeute et surtout en tant que voyant et médium, j'ai entendu un nombre incalculable de propos délirants sur la façon « d'envoyer de la lumière » à untel pour qu'il guérisse de ceci ou de cela. Croyez bien que même si l'intention est louable, les résultats peuvent être catastrophiques si la personne n'est pas au courant. On ne peut pas « envoyer de la lumière » à quelqu'un qui ne le sait pas pour une raison bien simple : c'est intervenir sans l'avis de sa conscience, contre la possibilité pour elle de la recevoir et de l'intégrer consciemment. Nos corps subtils sont alors en réception de quelque chose que la conscience de l'autre n'accepte pas, ne digère pas. Que se passe-t-il alors ? Cela crée un conflit dans ces corps subtils par rapport à la conscience physique de la personne qui se retrouve avec des données certes sympathiques, mais non assimilables. Pire encore, les corps subtils peuvent tout à fait développer une réaction d'imprégnation négative de cette lumière (relative aux maux de la personne) et vous la retourner telle quelle multipliée par dix ou par cent sans que vous vous en rendiez compte. C'est alors, pour ces corps subtils, leur seule façon de se dégager d'une éventuelle trahison inconsciente qu'ils auraient pu accomplir en la recevant.

Soyons bien clair, il ne s'agit absolument pas de mystification de quoi que ce soit, bien au contraire ! Il faut bien se rentrer dans la tête que l'on ne pourra jamais faire à la place de l'autre, ressentir à la place de l'autre. Par contre, ~~le fait de demander à l'autre la permission de lui envoyer du flux Métaconscient est quelque chose qui~~ peut vous revenir en bénéfice s'il est d'accord. Voyons un cas concret parmi tant d'autres qu'il m'ait été donné d'observer, hélas.

Le cas de Martine...

Martine est une femme adorable qui se coupe en quatre du soir au matin afin de venir en aide à toutes les personnes de son entourage, oubliant jusqu'à sa propre vie privée. Quand je la rencontrai lors d'une séance de dédicace, elle m'interpella fièrement sur le fait qu'elle envoyait de la lumière à tous ceux qui souffraient autour d'elle. Puis, au cours de la conversation, elle me confia se sentir très proche de ces personnes jusqu'à ressentir en son corps les symptômes de leurs douleurs, quand ce n'était pas tout bonnement l'obligation pour elle de rester alitée pendant plusieurs jours. Je lui demandai alors si elle avait préalablement demandé à ces personnes leur accord pour recevoir cette lumière. Elle s'offusqua : « Mais pourquoi faire ? Pas besoin de prévenir quand on donne de l'amour ! ».

Quand il s'agit d'amour peut-être, évidemment, mais en ce qui concerne le Flux Métaconscient, certainement pas ! Voyez plutôt !

Règle n° 2 : « La lumière », ce n'est pas n'importe quoi ! Ouvrez les yeux !

Effectivement, le Flux Métaconscient (MTC) n'est pas la lueur d'une bougie ni celle d'un projecteur ! Nous touchons du doigt une intensité d'énergie de vie, et non d'amour personnel teinté de nos maux et de ceux des autres. L'expression « envoyer de la lumière » est vide de sens si l'on ne dit pas de quoi il s'agit. C'est alors qu'un épais mystère empreint de sacré (qui n'a de sacré que le nom) circule dans la bouche des gens de bonnes intentions tout comme dans celle des gourous. Le Flux MTC utilise l'homme comme canal d'expression de la vie et il crée notre réalité et l'univers tel qu'on le perçoit. La lumière bleutée qu'il diffuse, celle que l'on peut envoyer, ne possède aucune imprégnation de quoi que ce soit de notre personne, de notre ego parfois en souffrance. C'est une lumière de la totalité, de la vérité globale, de l'origine de la vie en toute chose. Il n'y a pas de « je » dans cette lumière. Ceux qui pensent qu'envoyer de la lumière peut leur donner une satisfaction personnelle vont être déçus ; en tout cas, même le possible résultat positif ne doit jamais effleurer l'esprit de celui qui travaille. Ce Flux coule en nous et selon la technique que nous allons voir ci-après ; il est d'une pureté qui ne tolère que son simple ressenti. Il faut se faire à l'idée que c'est nous qui le redonnons tel quel à l'autre. Nous devenons canal holographique totalelement neutre, mais conscient de la force de vie transmise : voilà toute la différence avec les pratiques dont on nous rebat les oreilles.

Le cas de Flore

C'est une bien triste histoire d'enfant intérieur blessé que je me dois de vous raconter. J'ai rencontré dans une librairie ésotérique cette jeune fille de vingt cinq ans alors qu'elle tenait mon premier livre dans les mains. Nous sympathisons et elle me raconte avec des mots pleins de lumière et de beauté le terrible viol qu'elle a subi, ainsi que sa volonté acharnée d'écrire ce qu'elle reçoit dans son cœur en direct de l'au-delà. Je lui offre mes livres qu'elle ne lira jamais car, dit-elle, elle sait qu'elle écrit comme moi. De plus, elle donne des soins identiques à ceux que je propose, bref c'est un clone de moi-même ! Sa gentillesse empreinte d'une naïveté confondante me dérangeait un petit peu, surtout qu'entre temps, elle était devenue médium...

Un jour, elle m'envoya par e-mail son manuscrit afin que je puisse lui dire ce que j'en pensais. Et là, le couperet est tombé. J'ai fait l'effort de la lire et je suis tombé sur un ramassis d'ego meurtri qui diligeait magnifiquement l'art de transmettre de la lumière venue tout droit de la flotte des vaisseaux du capitaine Zork gravitant autour de la Terre, militaire céleste prêt à nous défendre contre les forces du mal. Je dois admettre que lui dire la vérité sur sa lumière ne m'a pas été facile, d'ailleurs, elle n'a plus jamais repris contact...

Voici bien un cas où l'ego meurtri d'une gentille personne parle d'une lumière qui n'a de reflet que la volonté de son âme blessée cherchant désespérément à exister et qui regarde en fait le nombril de ses propres désirs. Transmettre cela peut-être très douloureux, pour le récepteur tout comme pour le donneur.

Règle n° 3 : N'entreprendre aucun travail sans avoir auparavant fait le vide intérieur le plus total.

Comme je le disais un peu plus haut, pour être un bon canal, il faut être débarrassé au maximum de son ego et se recentrer sur la nature de l'univers, de la Métaconscience. On doit par conséquent entrer en connexion sans forcer, tout en détachement. Dans le cas contraire, on a tendance à « colorer » cette lumière de nos propres problèmes, ce qui n'est pas le but escompté, bien entendu. Je conseille généralement, afin d'entrer aisément en connexion, d'utiliser la technique de méditation MTC que nous venons de voir au chapitre précédent : « l'œil du cyclone ».

Règle n°4 : Donnez un maximum d'amour pendant l'irradiation du Flux Métaconscient.

C'est là une évidence pour tout le monde me direz-vous ? Et pourtant détrompez-vous, ce n'est pas à confondre avec la lumière MTC dont la texture est effectivement empreinte d'amour, mais qui est avant toute chose de la puissance de vie originelle, de la structure élémentaire de vie en mouvement. Votre amour, celui qui frappe le cœur si fort dans la poitrine quand on est amoureux, celui qui vous donne des ailes même quand tout va mal, bref, le sentiment de respect de la nature humaine et de l'univers reste votre plus grand atout à distribuer. Le Flux MTC est une clarté bleutée avec parfois des nuances de blanc. S'il vous traverse et que vous l'imprégnez de votre amour authentique, cela augmente considérablement l'impact positif de la lumière. Comprenez bien la différence entre le Flux MTC et l'amour. Il est tout à fait possible d'envoyer du Flux MTC sans donner d'amour : dans ce cas nous ne sommes que canal, sans plus. C'est ce qui se passe parfois quand on veut aider des personnes que l'on ne connaît pas vraiment, même si je demeure persuadé que cette démarche est quand même toujours teintée d'amour. En résumé, n'hésitez pas à donner de l'amour et à bien distinguer la nature de la lumière que vous apportez, nous allons y venir.

Règle n°5 : Faites un acte de foi en Métaconscience.

C'est totalement différent du désir sincère que l'autre guérisse. Curieux pensez-vous ? Dans ce cas présent, faire acte de foi en Métaconscience équivaut à faire confiance à la grande conscience sans émettre le moindre doute. Ce n'est pas comme la prière qui demande l'implication personnelle par le biais de souhaits. Ici nous travaillons en Métaconscience où tout ce qui se passe est forcément accompli pour le

mieux de chacun. Il ne faut pas oublier que l'on crée ce que l'on pense ; alors si votre souhait est en opposition avec les plans de l'univers, vous viendrez frapper la conscience de l'autre de vos vœux en perturbant l'accomplissement de l'univers. Vous êtes un canal de Flux MTC, et c'est tout !

Règle n°6 : On ne se bat pas contre la noirceur, mais avec elle et par elle.

Il est primordial de comprendre que lorsqu'on envoie de la lumière Métaconsciente à quelqu'un, on ne se bat pas pour qu'elle efface les noirceurs de la personne. Bien au contraire, on utilise cette noirceur en permettant que sa nature lumineuse ignorée et cachée jaillisse de son centre et cela dès que le contact avec notre propre lumière sera établi. Vous saisissez la nuance ? C'est amplifier la puissance du Flux MTC de manière formidable en rendant lumineuse la vraie nature profonde de la noirceur. On utilise sa force voilà tout ! Nous travaillons toujours de l'intérieur vers l'extérieur.

Règle n°7 : Remerciez la grande conscience et l'univers.

A la fin de chaque travail, il est fortement conseillé de dire **MERCI** à l'univers, car c'est rendre grâce à la vie. Je n' imagine pas faire un quelconque travail en Métaconscience sans terminer par cet acte de respect. C'est une évidence, ne l'oubliez surtout pas.

La technique d'envoi du Flux MTC

Nous y arrivons enfin ! Partons ensemble vers les chemins de lumière d'un nouveau genre.

Pour commencer, vous devez être en connexance, donc en méditation et en total détachement. Peu importe la posture, car avant tout il vous faut être détendu. Ne pas croiser les bras ou les jambes afin de bien laisser circuler toutes les énergies. Pensez bien à couper le téléphone et veillez à n'être pas dérangé.

Vous devez vous retrouver devant les quatre éléments que sont l'eau, la terre, l'air et le feu : allumez une bougie, faites brûler de l'encens et disposez près de vous si possible des fleurs dans un vase rempli d'eau. La photographie de la personne doit être posée devant vous. Si vous n'en avez pas, inscrivez son nom sur une du papier, cela suffira. Après plusieurs inspirations et expirations lentes les yeux fermés, demandez à vos guides spirituels, ainsi qu'à toutes les personnes dans l'au-delà vous soutenant, de vous aider à donner le meilleur de vous-même. Une fois que vous vous sentez prêt, absorbez par le chakra du troisième œil (situé entre les deux yeux) le Flux bleuté MTC venu d'en haut ; laissez-le s'imprégner en vous et descendre le long de vos épaules, puis de votre bras gauche ainsi que du droit. Il se divise de cette

façon, car il va exercer deux fonctions différentes. L'une de ces fonctions consiste, par le biais de la main gauche, à préparer la personne en imposant la neutralité à la noirceur. C'est un peu comme si l'on neutralisait l'impact négatif pour en faire ressortir par la suite la nature lumineuse. Votre main est posée à cinq centimètres de la photographie de la personne et laisse diffuser le Flux MTC. A ce moment précis, vous sentirez peut-être comme une aspiration remontant vers le troisième œil et s'envolant, en quelque sorte. C'est tout à fait normal mais faites très attention à ne pas couper le Flux MTC dans le sens inverse. On irradie tout en aspirant, voilà toute l'ambiguïté du processus ou plutôt la difficulté d'opérer. Quand vous le sentirez, prenez la photographie avec votre main droite et laissez la lumière inonder celle-ci le temps qu'il faut. Restez autant de temps que vous penserez nécessaire, puis reposez la tout en vous centrant sur vous. Avant de couper le Flux MTC, dites « Merci » à l'univers et faites remonter la lumière de là d'où elle vient.

Notre travail n'est pas terminé. Veillez à vous imprégner de la fumée de l'encens projetée sur votre troisième œil. Récupérez les cendres de l'encens et disposez-les sur la photographie de la personne; saupoudrez-la aussi d'une pincée de sel. Cette opération doit être effectuée lors de chaque travail. Ne jamais oublier d'aller ensuite se rafraîchir le visage et se laver les mains. Refaites la totalité de l'exercice, mais ne pratiquez pas plus d'une fois par jour et cinq fois dans la semaine maximum.

Note spécifique : Attention, après de nombreuses observations des suites de cette pratique, j'ai constaté un effet immédiat sur les personnes concernées et parfois le lendemain un état dépressif. C'est tout à fait normal, mais mieux vaut prévenir la personne, car les énergies des différents corps sont bouleversées, entraînant ce résultat qui peut étonner. En tout état de cause, soyez très prudent et n'oubliez pas les 7 règles essentielles de base !

Chapitre XI

Les soins particuliers Métaconscients envers les autres

"L'ennui en ce monde, c'est que les imbéciles sont sûrs d'eux et les gens sensés pleins de doutes."

Bertrand RUSSEL

Cet avant-dernier chapitre va permettre de démontrer à quel point la bêtise et l'ignorance sont des tares d'une exquise nature pour le sot et l'idiot. En effet, j'ai eu l'opportunité de rencontrer des personnages d'une sottise sans borne qui ne devaient leur salut qu'à l'expression sournoise de leur méchanceté, force subtile dans la douleur et cependant désespérément incomprise de l'amour, à ce qu'il paraît.

Le cas de Jeanne

Jeanne est une personne qui rayonne d'amour et d'authenticité. Elle évolue dans un monde professionnel assez intellectuel et malgré une avalanche de diplômes en médecine, en psychologie et j'en passe, elle s'est retrouvée confrontée au plus horrible des cauchemars : des voisins démoniaques !

Ce qui pourrait faire sourire ou amuser au cinéma n'est pas du même goût quand cela vous arrive réellement...

Depuis la mort récente de son mari, Jeanne habite seule en pleine campagne, sur une colline isolée située à quelques kilomètres d'un petit village du sud de la France. Lorsque je la rencontre, elle est à bout de force, lessivée par des voisins mitoyens installés là depuis quelques années et qui, la sachant seule, font tout pour la forcer à un conflit ouvert auquel elle se refuse et qu'elle s'efforce de ne surtout pas nourrir. Le problème, c'est que le chemin lui permettant d'accéder à sa propre maison passe obligatoirement juste devant la leur. Cette allée appartient à ces ignobles personnages, qui sont de véritables terreurs dans le canton : un couple de sexagénaires qui ne recule devant rien pour faire déguerpir derechef cette pauvre femme de sa maison afin de se proclamer rois de la colline, cela pour une bouchée de pain. Son mari n'est pas enterré que les ennuis commencent : plainte déposée contre elle pour « violation de domicile, harcèlement moral (eh oui ! il est si facile d'accuser les autres de ses propres comportements !) et diffamation » trois jours après son décès, assassinat de ses animaux de compagnie, intrusions nocturnes dans sa propriété pour commettre divers méfaits (comme planter des pointes dans ses

pneus !), mises hors circuit répétées de son portail électrique pour l'empêcher de rentrer chez elle sans sortir de sa voiture, insultes en tout genre, menaces, calomnies et agressions - y compris vis-à-vis de ses visiteurs (qui se font rapidement très rares, inquiets des menaces de ces gens) l'isolant ainsi complètement, avec en prime un procès en bonne et due forme sur la base d'accusations parfaitement mensongères ... Mais les choses ne s'arrêtent pas là : il y a plus que tout ce travail de magie noire payé par eux auprès d'une sorcière bien plus terrifiante que celle de Blanche Neige, croyez-moi. Nous sommes au XXIème siècle et pourtant cela existe toujours ! Malheureusement ! Et cela peut vous rendre la vie impossible, jouer sur votre santé (les sensations peuvent devenir très « physiques » et franchement détestables !), sur votre moral, sur votre travail, sur vos relations et tout votre environnement, vous laissant sans force, déprimé, dans un sentiment de solitude très réel.

Tout dans la vie de Jeanne devint dès lors souffrance, jusqu'à la séparation incompréhensible d'avec sa fille adorée qui lui tourne soudainement les talons sans aucune raison valable. J'intervins dans ce moment délicat où les procès complètement délirants soutiraient une vraie fortune à Jeanne qui, malgré son travail, se trouvait dans une situation financière difficile. Son moral était au plus bas, aggravé par le sentiment d'impuissance et d'enfermement auquel elle ne parvenait plus à s'échapper, même par la méditation, tant la sensation d'écrasement par ces forces démoniaques était puissante. En pareille situation, une aide extérieure est vraiment indispensable pour relancer l'énergie et dégager ce qui a été accumulé et empêche de faire efficacement le travail par soi-même. Dans un cas aussi ardu que celui-ci, il est quand même possible de dispenser des soins particuliers afin de sortir d'une situation digne des plus grands films fantastiques. J'ai donc entrepris des soins individuels, selon la technique expliquée au chapitre précédent, avec un soutien quasi quotidien de plusieurs mois. Quand un flux négatif est jeté avec tant de force sur la personne et tout ce qui l'entoure, dites-vous bien que c'est à l'ensemble des objets, animaux, maison, etc., qu'il faut s'attaquer. Cela demande une grande force intérieure et le détachement le plus extrême, car au moindre faux-pas, vous vous reprenez le flux négatif en pleine figure - je sais de quoi je parle !

J'ai donc demandé la photographie des deux maisons accolées l'une à l'autre, celle des animaux de Jeanne, et bien entendu celle de ses voisins.

Principes techniques :

On reprend exactement le même principe que pour le soin individuel, en gardant rigoureusement à l'esprit cette réalité : ces braves voisins sont des personnes en grande souffrance, ignorants et malades, rien de plus. Il ne faut porter aucun jugement sur ces gens et c'est là que réside la plus grande difficulté quand vous savez, par exemple, qu'ils sont tous deux impliqués en outre dans un trafic de pédophilie. Ce n'est pas à nous de juger, nous sommes canal uniquement, ne l'oubliez jamais.

J'ai donc, après avoir fait passer les photographies dans mes deux mains, créé au centre de la maison de Jeanne par visualisation un puits de lumière MTC qui jaillissait constamment, de telle sorte que cette lumière développait une sorte de grand parapluie lumineux s'étendant jusqu'au village voisin. J'en ai profité pour illuminer la maison des voisins de l'intérieur en demandant que cette lumière ne cesse que lorsque la paix et la justice seraient rendues en Métaconscience. J'ai demandé à Jeanne de faire brûler des bougies et de l'encens le plus souvent possible, surtout les moments où je travaillais à distance. J'ai mis de la lumière sur tout ce qui pouvait toucher de près ou de loin Jeanne, sans oublier sa voiture (elle avait failli à plusieurs reprises avoir d'étranges accidents auxquels elle avait échappé de justesse). Après plusieurs semaines de travail soutenu, le travail avait porté ses fruits de façon admirable. Certains, dans le village, trouvèrent enfin le courage de se rallier à Jeanne pour l'aider à prouver la méchanceté de ces personnes, ce qui était inconcevable auparavant (tout le monde avait peur !). Dans le même temps, ces derniers ont été démasqués par les membres d'une association au sein de laquelle ils occupaient certaines fonctions pour diverses malversations, puis démis des postes qu'ils y occupaient par un vote massif. Leurs ambitions politiques au sein de la commune se sont vues rejetées en bloc. Une enquête de police a été récemment ouverte contre eux dans le cadre de cette affaire de pédophilie. Ils ont commencé à perdre une bonne partie des procès en cours qu'ils avaient eux-mêmes initiés. Jeanne qui, lors de notre première rencontre, ne se voyait pas survivre encore longtemps à pareille situation vécue dans une complète solitude s'est trouvée débarrassée de la magie exercée contre elle avec enfin la possibilité de vivre quasi normalement, sans ce poids insupportable qui l'étouffait. Les manifestations paranormales ont cessé progressivement et les voisins qui étaient d'une agressivité phénoménale n'ont plus mis le nez dehors. Elle peut à présent prendre sa voiture sans se sentir sans cesse au bord de l'accident et rentrer chez elle sans trop de crainte. A l'heure où j'écris ces lignes, Jeanne attend le résultat de son dernier procès avec davantage de sérénité, même si cette bataille qui dure depuis deux ans l'a quand même fortement ébranlée. Si je n'étais pas intervenu avec ces soins particuliers, je pense qu'elle serait aujourd'hui dans un piteux état, voire « passée de l'autre côté » selon ses propres dires.

Concernant la poudre d'encens, je tiens à préciser que dans un premier temps, j'en ai disposé sur les photographies jusqu'à ce que l'on ne perçoive plus l'image tout en rajoutant un peu de sel. Au bout de deux semaines, il faut jeter la poudre et recommencer la même manœuvre. Au bout de deux mois environ (plus si nécessaire), après avoir une fois de plus totalement obscurci la photographie d'encens brûlé, vous terminez mentalement de projeter de la lumière Métaconsciente comme si vous scelliez par ce geste le fruit de votre travail. Vous pouvez garder cela pendant des mois jusqu'à ce que la paix et la justice soient effectives pour le destinataire des soins.

Ce cas particulier démontre formellement que l'on peut aider des personnes dans une situation désespérée grâce aux soins Métaconscients. Si cela a été possible, c'est que l'univers l'a permis. Je ne suis pas un magicien, un simple canal, c'est tout ! La participation volontaire et la confiance de la personne avec laquelle vous travaillez sont primordiales et il faut se préparer à pouvoir l'aider mentalement pendant des semaines, chaque jour qui passe, et se tenir prêt à intervenir dès qu'une nouvelle attaque se présente, avant qu'elle ne fasse trop de dégât. Ceci exige de votre part une grande force de caractère et une grande neutralité, je le répète. Je ne conseille pas aux personnes trop sensibles, ce genre de soins, car l'énergie dépensée fatigue énormément. De plus le risque d'avoir le retour de bâton négatif est une réalité et n'est pas sans danger. Pendant ces semaines, j'ai été plus d'une fois visité pendant la nuit par des entités pas très sympathiques, je vous l'assure. Dans ce cas il faut être ferme et prier en Métaconscience, tout simplement. Pensez aussi à avertir la personne pour laquelle vous faites ce travail que bien souvent, le lendemain d'une séance particulièrement efficace, après le mieux-être constaté, elle risque de se sentir encore plus mal (les petits lutins maléfiques qui avaient été appelés pour l'embêter ne se laissent pas si facilement déranger dans leurs occupations favorites !). Ce contrecoup est transitoire, même si, sur le moment, il est assez mal vécu, faisant suite à une amélioration généralement spectaculaire. Le savoir permet de prendre patience et de demeurer centré sans se laisser démoraliser.

A présent, bon travail.

Chapitre XII

Les soins particuliers Métaconscients et l'environnement

"Un jour tout sera bien, voilà notre espérance : tout est bien aujourd'hui, voilà l'illusion."

Voltaire

Nous voilà au terme de ce livre et je dois bien admettre que donner un peu de soi pour les autres reste une bien belle proposition de l'âme envers elle-même, car en fait si l'on y réfléchit de plus près, le mal que l'on se donne pour apporter un soulagement à l'autre revient à se soulager soi-même et parfois bien au-delà.

En effet, nous sommes tous reliés les uns aux autres (comme je l'ai démontré dans le premier tome de Métaconscience²), ce qui constitue une sorte d'hologramme. L'homme est à l'image de l'univers et que ce soit dans la vibration d'un atome ou dans celle d'une galaxie, la nature renferme en elle la même propriété, celle de l'amour et de l'unité en toute chose³.

C'est pour cette raison qu'il m'est apparu essentiel d'apporter de l'aide à notre environnement lequel, quoi qu'on en dise, est réellement l'expression et le réceptacle de notre propre nature.

Pourquoi prodiguer des soins MTC envers l'environnement ?

Une partie de la réponse se trouve juste au dessus. Il est évident que si l'on adhère au fait que l'environnement est une partie de nous au sens strict du terme, on imagine difficilement avoir l'idée de faire du mal à la nature tout en sachant que l'on se fait du mal à soi-même !

La motivation consistant à s'éviter de souffrir est toutefois un peu cavalière. C'est un peu l'arbre qui cache la forêt, car en fait la vraie motivation passe par tout autre chose : la notion de respect et de reconnaissance de ce que nous sommes.

La boucle peut enfin être bouclée et le juste retour des choses s'accomplir.

Comment soigner l'environnement ?

Bien entendu, je dois préciser qu'il va falloir abandonner nos vieilles manies, celles qui consistent à chercher à voir concrètement le résultat de notre travail sur l'environnement. Ce n'est pas comme cela que ça fonctionne.

² « Choisir sa liberté » aux éditions Dangles 2005

³ Voir « L'union sacrée » aux éditions Dangles 2006

En effet, les exercices proposés ci-après se fondent sur une règle simple et immuable : faire acte de foi en soi et ne rien attendre en retour.

Je sais que ce peut être très frustrant, car si dans le cas des soins envers soi ou envers les autres, il est toujours possible de mesurer l'impact d'un travail, ici ce n'est pas le cas. Pour l'environnement, c'est un peu plus complexe que cela.

Prenez l'exemple du pollen de la fleur au printemps. Si une légère brise souffle alors, les pollens s'envolent à proximité de la fleur, lui laissant ainsi l'opportunité d'observer ses futures semences pousser dans son proche environnement. Si par contre un vent fort emmène ces pollens à plusieurs centaines de mètres de son point de départ, la fleur n'aura plus qu'à imaginer avec certitude qu'une partie d'elle même va croître quelque part loin de sa vue. En ce qui concerne notre travail de soins MTC sur l'environnement, c'est un peu la même chose. Le spectre d'intervention est si large que l'on sait avec certitude qu'il aura un impact et l'on se moque cependant de savoir à quel endroit, du moment que l'action réalise son objectif.

Les différents types d'interventions.

Il existe, bien qu'il soit difficile d'observer le fruit de notre travail, trois catégories d'interventions. L'idéal est de pouvoir travailler celles-ci à tour de rôle afin de transmettre au mieux cette énergie vers plusieurs niveaux.

- Par thèmes en rapport avec les 4 éléments (air, terre, eau, feu)
- Selon les signaux d'alerte dénoncés par l'actualité et les scientifiques
- En rapport avec la globalité de l'univers

Les thèmes :

La pollution de l'air, de l'eau, de la terre, la radioactivité etc., sont des thèmes en relation avec l'environnement selon les quatre éléments fondamentaux. Choisir l'un de ces thèmes, que ce soit parce que vous habitez une région où l'eau commence à manquer ou parce que l'océan vous appelle intérieurement, demeure une bonne raison d'avoir envie de réaliser un soin MTC.

L'actualité :

Nous connaissons tous les interventions spectaculaires d'organisations mondiales et médiatiques qui se battent pour le respect de la nature et je salue au passage leur courage et leur détermination.

D'autres, journalistes, artistes, scientifiques ou philanthropes soulignent parfois, dans ce que l'on nomme aujourd'hui de l'information, le manque de « re-connaissance » de l'humanité envers elle-même. Je dois bien avouer qu'il n'est pas facile de comprendre quels intérêts nous servons parfois en aidant par un seul petit chèque

la corruption de certains pays à asseoir davantage son pouvoir une fois le raz de marée passé...

Toutefois, ces cibles de soins sont d'une grande importance pour les personnes comme pour les dirigeants, lesquels sont bien souvent associés à un karma collectif qui nous touche forcément.

La globalité de l'univers :

Un spectre extrêmement large s'offre à nous, telle l'opportunité de rendre hommage à la Métaconscience, la grande conscience de l'univers qui lie le tout en tout. Cette intelligence structurelle se nourrit de ces soins afin d'alimenter là où bon lui semble le flux d'amour et de paix qui circule parfois de manière infinitésimale. Nous sommes alors dans un acte de foi et de confiance inscrit en la totalité de l'univers pour que les choses s'accomplissent selon l'ordre préétabli.

Exercices de base

Le son « HU » :

Le son Hu (se prononce « hieu ») est un mantra universel spirituel comparable au son « AUM » pour les bouddhistes ou encore l'« AMEN » des chrétiens. C'est une vibration de création originelle en Métaconscience, le son de la vie en toute chose, la voix du créateur exprimée. La puissance de ce mantra est extrêmement forte lorsque l'on fait des soins pour l'environnement. Il peut également être utilisé pour des soins MTC envers les autres et soi-même, et il est parfaitement en harmonie par nature avec l'environnement. Vous pouvez vous le procurer aux éditions ATMA⁴ et partout en France sous le titre « Hu, le chant de l'univers ». Ce mantra particulier recèle en lui l'énergie de la vie et de la libération de l'âme. Il nous relie à la grande conscience originelle, nous permettant ainsi de ressentir la véritable nature qui s'écoule au cours des fleuves de nos différentes vies.

- Si vous avez décidé de faire un soin MTC selon un thème donné, vous devez réunir les quatre éléments devant vous (feu, encens, eau, fleur ou terre...). Pour le thème de l'air par exemple, prenez soin de bien sentir l'odeur de l'encens vous pénétrer jusqu'à avoir l'impression d'être « fumée d'encens » qui se propage dans l'air. Pour l'eau, si vous avez une petite fontaine artificielle, c'est excellent pour le bruit qu'elle émet, sinon prenez un verre d'eau et imaginez le bruit de la mer. Pour la terre, des plantes ou des fleurs feront l'affaire et vous inviteront à entrer en elles et à ressentir leur croissance,

⁴ <http://www.atma.ca>

leur fragilité. Quand au feu, une bougie (toujours présente à chaque exercice) vous permettra de sentir sa chaleur éclairer votre conscience.

- En ce qui concerne les soins relatifs aux signaux d'alerte dénoncés par l'actualité et les scientifiques, il vous suffit de noter sur un bout de papier l'information correspondant à l'événement pour lequel vous souhaitez travailler en le déposant devant vous.
- Pour les soins en rapport la globalité de l'univers, vous n'avez besoin que de vous centrer sur vous-même afin de regarder en dedans, de l'atome jusqu'aux galaxies les plus étendues.

Technique :

Mettez-vous assis en tailleur (ou sur une chaise), le dos bien droit, les paumes des mains posées sur les genoux et ouvertes vers le ciel. Le son HU doit être diffusé dans toute la pièce afin de la nettoyer. Il vous permettra également de faire le vide dans votre esprit et de laisser une douce chaleur envahir votre plexus solaire. Ne forcez pas, laissez-vous guider par le mantra. Au bout de quelques minutes passées dans la concentration, vous allez ressentir une grande quantité de Flux MTC descendre sur vous et vous englober de sa lueur bleutée. Un point très lumineux se fixe alors sur votre troisième œil situé à la racine du nez. C'est par ce chakra que vous allez diffuser son rayonnement, sur l'un des quatre éléments, sur le bout de papier que vous avez préparé, ou bien tout autour de vous à 360°. Chantez mentalement le son HU si possible sur un ton très bas. L'idéal est de pratiquer cet exercice pendant au moins quinze minutes. N'ouvrez pas les yeux pour vérifier l'heure, cela viendra d'une façon instinctive au fur et à mesure de la pratique. Lorsque vous sentez la fin de l'exercice proche, prononcez lentement, syllabe par syllabe : « que la volonté la puissance et la force d'amour en Métaconscience s'accomplissent selon l'ordre établi des choses ». Il est très important de le dire lentement afin que toutes les vibrations soient consciemment intégrées en vous. L'impact et le résultat de votre travail en dépendent.

Comme à l'accoutumée, exprimez votre reconnaissance à l'univers avec un beau « MERCI » et ouvrez les yeux quand vous vous sentez prêt.

Voilà, nous sommes au terme de cet ouvrage de soins Métaconscients. Je dois admettre que la transmission des informations que contient cet ouvrage m'émeut beaucoup, car je sais l'impact réel qu'elles auront sur ceux qui sauront les apprivoiser.

L'information, quand elle est essentielle, se doit d'être partagée avec simplicité et humilité. Je souhaite sincèrement que ce livre accomplisse sa mission dans les consciences éveillées et surtout dans celles qui s'appêtent à le devenir. Bon travail.

Conclusion

C'est un grand soulagement pour un homme de pouvoir transmettre le fruit de son expérience en terme de soins et de savoir. Un grand nombre de personnes pourra, je l'espère, profiter en toute quiétude des bienfaits de ces soins. Il est vrai qu'ils ne sont pas conventionnels, loin s'en faut, mais ils ont le mérite d'avoir été établis à la suite de centaines d'heures de travail en thérapie Métaconsciente, puis largement valider par les patients.

Cette alchimie Métaconsciente qui s'est opérée durant tous ces moments de partage est un pur produit issu de la volonté sincère d'hommes et de femmes avides de vérité. Ils ou elles ont tous su donner leur confiance en l'univers malgré de nombreuses tentatives d'éradication de leurs maux auparavant. Merci à tous ceux qui m'ont suivi pendant ces années et tous ceux qui à l'avenir feront la démarche d'oser guérir par les soins Métaconscients.

Veillez néanmoins à rester vigilant à l'application exacte des précautions recommandées durant ces soins, ce qui permettra ainsi d'étendre considérablement le rayonnement de cette nouvelle approche de la relation d'aide : la philosophie Métaconsciente.

Table des matières

Introduction

Chapitre I :

**Les principes et préceptes fondamentaux de la philosophie Métaconsciente
« MTC »**

Le concept

La philosophie MTC

La Connexance

Le Flux MTC

Le Son MTC

Chapitre II :

Les soins Métaconscients : pratique pour soi

Définition des soins MTC

L'ancrage MTC

Le souffle MTC

Chapitre III :

Exercices des quatre éléments

Élément terre : fertilité en graine

Élément air : la respiration consciente MTC, niveau I

Élément eau : les vagues de l'âme

Élément feu : les flammes de la sagesse, le soleil du cœur

Chapitre IV :

Exercices des écrits en Métaconscience

Les écrits MTC :

Lettre à soi-même

Lettre aux Archétypes MTC

Lettre aux guides spirituels

Lettre à son ange gardien

Lettre aux quatre éléments

Chapitre V :

La boîte à outils Métaconsciente et ses cinq axes

Chapitre VI :

Exercice des contrats en Métaconscience

Le contrat d'objectifs MTC individuel

Le contrat d'objectifs MTC envers l'autre

Chapitre VII :

La visualisation créatrice Métaconsciente

Ne rien croire... Sentir

Bonjour St Thomas

« Dis papa c'est encore loin l'Amérique ? »...

Le syndrome de Peter Pan

Le Batman du service comptabilité

Un corps de rêve

L'homme ou la femme de ma vie

Rappel des règles de visualisation

Chapitre VIII :

Utiliser le Son Métaconscient

Comment ancrer un son MTC

Principes de base

Chapitre IX :

La méditation Métaconsciente ; l'œil du cyclone

Chapitre X :

Les soins Métaconscients envers les autres

Les règles de base

La technique d'envoi du Flux MTC

Chapitre XI :

Les soins particuliers envers les autres

Le cas de Jeanne

Chapitre XII :

Les soins particuliers Métaconscient et l'environnement

Pourquoi prodiguer des soins MTC pour l'environnement ?

Comment soigner l'environnement ?

Les différents types d'interventions

Exercice de base : le son HU

4^{ème} de couverture

« Oser guérir », c'est avant tout s'accorder le droit à la guérison, et partager les fruits de son expérience avec les autres. Quand cette réalité s'applique également à l'environnement, cela devient un formidable concept de vie totalement inédit, extrêmement efficace et surprenant à la fois.

Au-delà de tous les préjugés, même si la science moderne tente de traquer la moindre preuve réconfortante, l'auteur démontre exemples à l'appui que chaque être humain possède en lui des clés de guérison d'une puissance inestimable pour soi et pour les autres.

Ce troisième tome de la série Métaconscience bouleverse une fois de plus les conventions établies et poursuit toujours plus loin dans sa volonté d'apporter des soins indispensables à l'éveil de la conscience des hommes et des femmes d'aujourd'hui.

Le récit de témoignages saisissants des patients suivis en thérapie Métaconsciente illustre avec audace l'extraordinaire champ d'investigation qui s'ouvre enfin à nous. Tout est possible dès que l'on devient conscient de ce qu'est la nature humaine et bien au-delà...

Toutes celles et ceux qui sauront intégrer le sens profond de cet ouvrage verront leur vie changer radicalement.

Christophe JACOB, auteur de plusieurs ouvrages sur la conscience et la relation d'aide a exercé en tant que thérapeute pendant de nombreuses années avant de pouvoir transmettre grâce à son travail considérable, son savoir et son expérience au plus grand nombre d'entre nous.